入行论讲记

教材版

RU XING LUN JIANG JI

达真堪布 宣讲

第二册

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu
博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk



达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书



扫一扫、关注我的新浪微博

入行论讲记

第二册

RU XING LUN JIANG JI

教材版

达真堪布 宣讲



寂天菩萨

目　录

第五品　正知与正念

第六品 安忍

菩提心是修持成佛唯一的因

达真堪布

我们是修大乘佛法的，是修净土与大圆满法的，是要临终往生、即身成佛的，那么首先要发菩提心。

菩提心是如意宝，菩提心是修持成佛唯一的因，菩提心的功德、利益不可思议。生起了菩提心，一切烦恼、罪业会立即消除，犹如猫来了，老鼠会立即跑掉一样；犹如阳光照进来了，黑暗会立即消失一样。任何一个凡夫，一旦生起了菩提心，立即会成为人天的顶礼与供养处，会很快圆满暂时和究竟的一切功德和利益。

翻开诸佛菩萨及高僧大德们的传记，我们可以看到，在二千五百多年的历史长河中，从本师释迦牟尼佛到千千万万的成就者，相同的一点就是，他们都是依靠修持菩提心而成就的！

最了解自己的莫过于自己，我们最清楚自己的相续中是否生起了真实的菩提心；我们相续中生起的菩提心是瞬间的、暂时的，还是恒常的、坚固的……因此，我们都要认真地学修生起菩提心、巩固菩提心的方法，而《入菩萨行论》是寂天菩萨为想学修大乘佛法的善缘者而造的，是藏地各大寺院，大乘修行者，倍加推崇的修学菩提心极为殊胜的宝典。它阐明了发菩提心、行菩萨道的大乘道次第，也可以说它包括了显宗基、道、果的一切修法。这部宝典的功德是令没有生起菩提心的人生起菩提心，令已经生起菩提心的人菩提心不退转而且能够增长。

想自觉觉他、自度度他、觉行圆满，想获得佛究竟的果

位，必须要学修大乘佛法；而学修大乘佛法，必须要学修《入菩萨行论》。

为了大家能够尽快地成为学修大乘佛法的法器，我们在2013 年举办的“第四届百日共修”期间，为大家详细地讲解了《入菩萨行论》。为了更好地方便大家学修，我们在尽可能的情况下，将文字整理、印刷成册，作为大家的学修资料。

愿所有有缘众生，都能在诸佛菩萨的加持下，在寂天菩萨的加持下，早日生起菩提心，早证圆满菩提！

达真堪布

2013 年 7 月 12 日

（释迦牟尼佛初转法轮日）

入菩萨行论科判

第五品　正知与正念

第六品　安忍

第五品　正知与正念

《入行论讲记》（二十六）

摘要：

1、略说和广说护心是护戒之方便方法：

（1）分析未护心的过患，阐述护心之理由。

（2）分析护心的功德，阐述护心的理由。

今天接着讲《入菩萨行论》。

戊二（正知正念）分三：一、护戒之方便法——护心；二、护心之方便法——护正知正念；三、教诫结合相续而精进。

所谓的正念，指忆念自己所承诺的所断与所修这些学处，时时忆念一切学处不忘掉，要小心谨慎地取舍。“学处”指菩萨的学处，其实菩萨的学处无量无边，但是总结起来就是六波罗蜜。所谓的正知，指精通该断与该修的一切事宜，一点儿都不糊涂，很明白，很了知，但仅限于了知也不行，一定还要小心谨慎地取舍。

什么叫正知？什么叫正念？比如，我们现在发菩提心、受菩萨戒了，这里面有很多我们该做的、不该做的，自己精通了、了知了该做的都有什么，不该做的都有什么，这叫正知。这是我们受持善法或者守持戒律必不可少的条件。如果没有正知，自己什么也不明白，那怎么受持善法，怎么守持戒律呢？

现在社会上很多所谓的学佛人都是这样，不精通佛理，

对这些学处一无所知，却整天在那儿忙着受戒——今天受居士五戒，明天又受菩萨戒，后天又受密乘戒。“受居士五戒很好吧，对我肯定有利吧？”“受菩萨戒肯定很好吧，对我肯定有利吧？”“受密乘戒肯定很好吧，对我肯定有利吧？”“我受这些戒，最终一定能成就吧？”不一定。佛讲，戒对有些众生来说是快乐的因，对有些众生来说是痛苦的因。如果能如理如法地守戒，就是快乐的因——今生快乐，来世也快乐，最终一定能解脱。如果不如法守戒，就是痛苦的因——这样受戒不仅对你没有利，反而还有害；不仅不能让你解脱，反而还会让你堕落无间地狱。自己看看，你受戒了会变成何种因？是快乐的因，还是痛苦的因？

现在，如果我们要如理如法地守护戒律，就要靠正知正念。首先是正知，必须要明白取舍之处——要了知该做的事宜，了知不该做的事宜；要了知所要修持或要具备的事宜，还要了知所要断除的事宜。然后小心谨慎地去取舍，将该断的障碍统统断掉，令该具备的功德统统圆满，那么你今生能快乐，最终能解脱。其次，正念也很重要。明白、了知了以后，内心专注，时时忆念，一刹那也不忘掉，小心谨慎地去取舍，小心谨慎地去修行。这样，快乐就在当下，解脱就在眼前！

我们学佛这么多年，修行这么多年，为什么内心里还没有真正的快乐呢？为什么还没有获得解脱呢？就是因为没有正知正念，自己也不精进。虽然我们也在受戒，也在修法，但是因为没有正知正念，所以统统变成了烦恼的因，变成了痛苦的因，给自己的今生与来世带来的都是灾难，都是痛苦。

无等塔波仁波切讲：“不如法修行，正法也会变成恶趣因。”如果大家不如法修行，学佛也会给自己带来灾难。现在有的人就是这种状况，整天有事，今天生病了，明天又出

事了。这都是业力现前，都是自己修行不如法造成的，都是自己的原因，不要怨天尤人。不是上师三宝不慈悲，更不是上师三宝没有加持力，是你自己不够诚心，不够清净，才给自己造成了这样的结果！这还不算什么，将来还要下地狱，要遭受无穷无尽、不可想象的痛苦，那个时候才是更惨的！所以正知正念很重要啊！小心谨慎地精进修行很重要啊！这都是学佛修行的基本条件，是解脱成佛的根本资粮，是根本的因缘，是根啊！

己一（护戒之方便方法——护心）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

> 欲护学处者，策励当护心，
> 若不护此心，不能护学处。

如果不想失坏这些戒律，真心想守护这些戒律的学处，就一定要集中精力，防止这颗心动摇在颠倒的外境之中，不让内心在外境中散乱。当你守护了这颗心，才能守护戒律，才不会失坏这些学处。

“学处”指的是菩萨戒，包括断恶行戒、行善法戒、饶益有情戒。断恶行戒，是指不该做的，要想尽一切办法断除的；行善法戒，这里讲的是六波罗蜜，是指要竭尽全力地修持和践行的，是该做的、要具备的功德；饶益有情戒，是以各种善巧方便利益无量无边的众生。

若要守护戒律，就要守护住这颗心。因为言行是由心来主宰的。《功德藏》中云：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”《大圆满前行引导文》中讲，若树根是毒，树枝和树叶也是毒；树根是药，树枝和枝叶也是药。同样，若心地是善，语言和行为也是善；

若心地是恶，语言和行为也是恶。若是你想断恶行善——断除恶业、守护善法，就要守护这颗心。心清净则一切清净，心不清净则一切不清净。一切都在于心，所以要守护好这颗心。

庚二（广说）分四：一、需护心之理由；二、护持方法；三、如是护持之功德；四、需精勤护持之理。

辛一（需护心之理由）分三：一、未护心之过患；二、护心之功德；三、摄义。

壬一、未护心之过患：

若纵狂象心，受难无间狱，
未驯大狂象，为患不及此。

我们的心像疯狂的大象，若不去驯服它，对我们的危害非常大，可以让我们一下子堕落无间地狱遭受痛苦。

以前古印度人特别爱骑大象。当时，印度有很多野象，人们把这些野象捉住以后，交给专门驯象的人来驯服，然后才可以骑着它逛街等。之前不能骑，野象很疯狂，很凶恶，会伤害很多众生。若是发生战争，就会用野象来作战。人们先捉住野象，在它的鼻子上绑上各种各样的兵器，带到战场上，然后给野象灌酒，让它疯狂起来，这样会杀掉很多很多人，即使再有威名的英雄也抵挡不了。野象疯狂起来对众生的伤害非常大，所以它是很令人害怕的。

我们的心就像疯狂的野象，若不去降伏它，它对我们的伤害、对众生的伤害都是无法用语言来形容的。野象在战场上疯狂起来，会伤害几个人、几十人，最严重的伤害就是让人失去生命。但若是我们的心如野象一般疯狂起来，无论是以贪心、嗔恨心等任何一种烦恼去造业，今生来世的果报都是无法想象的啊！我们现在为什么会有这么多灾难？因为心

啊！因为我们没有降伏心，所以才造成了这么多的灾难。我们以后要下地狱，遭受地狱的痛苦，也是因为没有降伏心造成的。今生来世中一切的危害、损害，都是由这颗心造成的。所以，我们应该像降伏野象一样，降伏这颗心。

壬二（护心之功德）分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

用正念的绳索将心之野蛮大象，紧紧地拴在善法的柱子上，不让它乱跑，不让它乱动！这样，今生来世的一切畏惧都将烟消云散，一切畏惧再也没有了，一切善果都自然现前，快乐幸福将垂手可得。

今天担心这个，明天担心那个，整天患得患失，多累啊！多苦啊！没办法，这都是自找的。今天求这个，明天求那个；今天想得到这个，明天又想得到那个。求，求不得苦。难道还感觉不到累吗？其实，你不用患得患失，只要用正知的绳索将自己的这颗心紧紧地拴在善法的柱子上，一切当下就圆满，一切当下就获得，这是唯一的办法。否则，总想逃避，内心总想得到这个、得到那个，包括想获得解脱、想获得神通，内心里有欲望，就有求不得苦啊！这真的是自寻烦恼，自找痛苦啊！你能用正念的绳索紧紧地将这颗心拴在善法的柱子上，一切都将迎刃而解。佛讲，一切唯心所现，唯识所变。心是根！若心坚定、内心专注，一切当下就清净，一切当下就圆满。

癸二（广说）分二：一、遣除怖畏；二、修持善法。

子一（遣除怖畏）分二：一、真实宣说；二、依据。

丑一、真实宣说：

虎狮大象熊，蛇及一切敌，
有情地狱卒，恶神并罗刹，
唯由系此心，即摄彼一切，
调伏此一心，一切皆驯服。

人都害怕外在的这些危害。当时印度的野兽特别多，老虎、雄狮、大象、马熊、猛蛇等，它们对人类的伤害也非常大，人们都特别害怕这些。其实，若内心调伏了，这一切自然也就驯服了，不会伤害你。

我们也都害怕怨敌来伤害我们。如果我们能调伏内心，这些怨敌也自然就被驯服了，自然就会消失，不会伤害你的。

我们还害怕阎罗王和狱卒们。我们死了以后，要面对阎罗王，面对狱卒们，他们的形象都非常凶猛，非常恐怖，但是如果你把自己的内心调伏好了，这些阎罗王、狱卒们自然也就驯服了，不会对你那么凶，也不会伤害你。

我们都怕凶神恶煞等这些鬼神来伤害自己。“我昨晚做了个恶梦，是不是鬼神要来伤害我啊？是不是冤亲债主来找我了？”这个时候知道害怕了，想逃避了，但是你害怕也没有用，想逃避也逃避不了。若是你把自己的心调伏好了，这些鬼神是不会来伤害你的。

若是你把自心调伏好了，内心里有无伪的慈悲心了，这些凶猛的动物都会跟你和睦相处。大家都看过很多大成就者的故事吧，他们住在山洞里，跟那些最凶猛的动物在一起生活，一起生存，互相都非常恭敬，非常和谐。因为他们的内心有无伪的慈悲之心，所以感染了这些众生，它们的心里也就没有仇恨和恶念了。对于怨敌，若是你真的把内心调伏好了，以真心对待他们，这些怨恨是最容易化解的，这样也就

没有怨敌了。具有慈悲心的修行人、成就者，是不会有怨敌来伤害的。

阎罗王和狱卒们也是一样。若是自己内心清净、调柔，阎罗、狱卒对你也会非常客气、非常恭敬的。你想到西方极乐世界，他们就会来接引你，阎罗王会招待你一下，然后让狱卒们把你送到西方极乐世界去，根本就不会有什么畏惧、伤害啊！这些凶神恶煞等鬼神更会这样。

我经常讲，心魔不起，外魔不现。外境上没有鬼神，主要是自己的心。所谓的魔王波旬以及他的眷属、邪魔等，都是指自己的内心。魔王波旬就是指自心的我执，他的这些眷属、手下即所谓的八十万邪魔等也是自己内心的分别念与烦恼，都是自己的心。心魔不起，外魔不现。心不清净，外境上才有不清净的显现；心清净，外境上不会有不清净的显现。

所以，大家不要神神叨叨的，今天说这里有鬼，明天又说那里有魔。你觉得“这里有鬼、那里有魔”，这样很不好。“是不是要制止，是不是要降伏啊？”其实，这些都是你自己。若是要制止、降伏，就要制止你自己，降伏你自己，就是降伏你的内心，压伏你的内心。若是你真想降伏或压伏这些鬼神，就从心地入手，先压伏自己的内心，先降伏自己的这颗心。这样才能压伏外在的鬼神，才能降伏外在的恶魔。

能系住心就等于系住了一切，能降伏心就等于降伏了一切。都是自己的心在作怪，都是自己的心不清净造成的。所以你在外境上消灭不了这些敌人，在外境上消除不了这些危害。那怎么办？就要征服内心！对一个智者来说，是很容易做到的。因为不需要在外境上下功夫，只需要在自己的内心上下功夫就行了。以正知正念去守护自己的内心，以正知正念去调伏自己的内心。自己的内心守护好了，一切学处也就圆满了；自己的内心调伏好了，一切外在的危害就会烟消云

散。

我经常讲，命运把握在自己的手里，自己才是自己命运的主宰。自己怎样才能主宰命运、改变命运？就是去把握这颗心，这样你就能主宰自己，就能主宰命运。改变自己的心，调整自己的心，这样你就能改变自己的命运。命运不在神的手里，改变命运不要靠神。伟大的佛陀讲，命运在自己的手里，改变命运要靠自己。解铃还须系铃人，还是要靠自己，不是要靠神，否则就是外道。

我们学佛学的是自性的善良，我们成佛要成的是自性清净的佛，不是学另外一位佛，更不是要成另外一位佛。否则就变成外道了。所以大家要明白，在这里讲一切都是心，一切的根是心，一切都由自己的心来造作。这是个根本的问题！

丑二、依据：

实语者佛言：一切诸怖畏，
无量众苦痛，皆从心所生。

佛所说的话是没有欺诳的语言，是真正的真言、实语。真言才有力量，实语才是最究竟的。佛说：“一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。”我们在轮回的过程中所遭受的无量痛苦，均由自己的颠倒心产生，都是从自己的迷茫心中产生的。我们的内心颠倒了，所以有那么多的恐怖，有那么多的畏惧。我们的内心迷茫了，所以要遭受那么多的痛苦！我们为什么时时痛苦？因为内心迷茫了；我们为什么处处畏惧？因为内心颠倒了。一切都是自己的心造作的。

伟大的佛陀在《宝云经》中说：“心性若自在，则于诸法皆获得自在。”心自在，一切都会自在。很多人经常念《大自在祈祷文》，就想自在这个，自在那个，世出世间的一切功德都想获得自在。难啊！若内心不自在，不会有真正的自

在啊！佛陀金口所说：心自在，一切皆获得自在。如果你心自在了，世出世间的一切功德利益当下就自在了。所以，我们无论念修《大自在祈祷文》，还是念其他这些能够让我们自在的法或者咒的时候，应该内观，应该调伏自己的心。佛又讲："善或不善业，乃由心所积。"善业或不善业，都是由心来积累的。你积累善根，靠的是心；你累积恶业，靠的也是心。我在前面讲过，心善一切皆是善，心恶一切皆是恶，都是由心来决定的。《摄正法经》中讲："诸法皆依赖于心。"诸法依自心，一切都由心来造。心清净一切清净，心圆满一切圆满。

有情狱兵器，何人故意造？
谁制烧铁地？女众从何出？

无数有情众生在地狱里遭受痛苦，狱卒们手里拿着铁锤、刀、矛等各种各样炽热的兵器，应有尽有，这些都是谁制造的？这些都是谁买来的？地狱里到处都是烧红的铁板，这些都是谁铺的？地狱的烈火是谁燃起来的？还有铁柱山的这些铁女，是从哪儿来的？佛经里讲，破戒的人将来要堕入铁柱山地狱，那里山上山下都有铁女、铜女等。

这些都是谁造的？能有这样的女人吗？没有人制造这些，这些都是众生自心的一种显现。如果心恶、心里不清净，自然就会显现这些，在他的境界里就会出现这些恐怖的形象。这一切都是自己的业力所现，业力所感，也都是自己心的一种显现。心里不清净、心恶，就会显现这些境界，还要遭受这些痛苦，这都是唯心所造。

所谓的地狱，是自心的显现；所谓的西方极乐世界，也是自心的显现。心不清净，不清净到极点的时候，显现的就是地狱；心清净，清净到极点的时候，显现的就是西方极乐

世界。人类属于中道，内心不是特别清净，也不是特别不清净，还没有达到最不清净的边，所以我们现在是有机会解脱的。一旦堕入三恶道，连解脱的机会都没有。在三恶道里，心已经恶到极点，心已经不清净到极点了，根本就没有机会修持善法，根本就没有机会解脱！所以，大家要利用这个机会，好好地成办解脱。这是机会，难得的机会啊！

佛说彼一切，皆由恶心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

“佛说彼一切，皆由恶心造”：佛在《念住经》里讲：“心乃敌中最大敌，除彼之外无怨敌。”自己的心是最大的敌人。若除掉了“心”这个敌人，就再也没有敌人了。所以，一切都是由自己的心来造的，一切的痛苦都是自己的心造作的。

对自己来说，自己才是自己最大的敌人。人最难的就是战胜自己。若是你能战胜自我，你一切就能圆满；若是你无法战胜自我，一切都徒劳无益。

“是故三界中，恐怖莫甚心”：在三界中没有比心更可怕的了。所以，我们理所应当调伏内心，这是最重要的！因为一切痛苦，包括地狱的痛苦，都是由它来造作的。所以一观察，真的太可怕了，在三界里没有比它更可怕的了！所以，我们应该好好地调伏内心。

思考题

1、怎样理解“若心调伏了，一切作害者皆能调伏”？

2、若要圆满六度，以心里圆满才算圆满，请说说其理由。

《入行论讲记》（二十七）

摘要：

1、广说护心是护戒之方便方法：

（2）分析护心的功德，阐述护心的理由。

①一切怖畏皆源于颠倒心，故当调伏内心。

② 依靠心才能圆满六度波罗蜜，即布施度、持戒度、安忍度、精进度、静虑度、智慧度。

今天接着讲《入菩萨行论》。

子二（修持善法）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

前面讲过，修行的成就要靠心，我们学修六波罗蜜也要靠心，这样才能圆满。若是只在外境上修，不会有圆满的时候。

丑一、布施度：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
身财及果德，舍予众生心，
经说施度圆，故施唯依心。

所谓的布施波罗蜜要依靠心才能圆满。

成佛的时候，布施波罗蜜已经圆满了。要圆满布施波罗蜜，不是在外境上修，而是修这颗心。若是在外境上修，在外境上达到圆满，是不可能的。比如，若是具足广大圆满的

财布施就应遣除三界一切众生的贫困。若是以此为标准来看，那么往昔的诸佛，包括我们的本师释迦牟尼佛，布施波罗蜜肯定也没有圆满。为什么？因为现在这个世界上仍然有很多贫穷者。这样就存在一个很大的过患：往昔那些诸佛也没有圆满布施波罗蜜。而事实上往昔诸佛断证的功德已经圆满了，而且已经示现成佛了。这样就违背了教证和理证，所以这种观点、说法是不合理的，也是不如法的。

怎样才能圆满布施波罗蜜？比如财布施，主要是对身体、受用、善根等，都能从心里施舍给众生，并且对这些没有丝毫的贪着，这样就能圆满布施波罗蜜。这种境界、状态叫做圆满布施波罗蜜。这样修布施波罗蜜，最后才能达到圆满。

重要的是要有施舍心。若是心里没有舍掉、没有放下，即使在行为上、表面上做再多的布施和供养，也只能积累一点点善根和福德，无法圆满布施波罗蜜。

布施波罗蜜要达到圆满，首先要有施舍心，要断除贪着，同时，还必须要有智慧的摄持。否则，只是布施，不是波罗蜜。布施波罗蜜要达到圆满，必须要靠智慧，具有无我和空性的智慧，才能彻底断除对身体、受用和善根的贪执。所以，要到达圆满布施波罗蜜的境界，必须要有智慧的摄持。内心必须要断除贪着，根本还是在于心！如果心里没有放下和舍弃这些贪着，布施波罗蜜也不会圆满。若要达到圆满，必须要有这种施舍心，从内心里施予众生，这样布施波罗蜜才能圆满。虽然世上还有很多贫困者，还有很多受苦的众生，但是修行人自己的布施波罗蜜也可以达到圆满。

若是在外境上修，在外境上圆满，这是很难的。因为众生自己的业感也是不可思议的，所以很难解决。观音菩萨依靠他的愿力与威德力，曾经将整个轮回度空了三次，但是回

头一看，众生仍然还在六道轮回里受苦。这说明了什么？说明了佛菩萨是有度化众生的能力，但若是众生自己没有善根福德，佛菩萨也度化不了。众生自己若是不去消业，自己有业的话，佛菩萨也很难救度。因为有业就肯定有业感，就会受业力的牵引，佛菩萨也没有办法。这不是佛菩萨度化众生的能力和威德力有限。佛菩萨度化众生的能力是无限的，但若是众生没有善根福德，就无法度化。犹如阳光虽能普照大地，但是小黑屋里却没有阳光。这不是阳光的问题，而是小黑屋自己的问题，因为门窗没有打开，阳光就很难照射进来。若是把小黑屋的门窗打开了，阳光就能照进来了。

所以，我们要解脱、要成就，都要靠二力——既要靠佛菩萨的力量，更要靠自己的力量。所谓“自己的力量”是指自己要修善，要积德。这样才能真正感觉到佛菩萨的加持，才能获得佛菩萨的救度，这是很重要的！

丑二、持戒度：

遣鱼至何方，始得不遭伤？
获断恶之心，说为戒度圆。

持戒波罗蜜也是要依心才能圆满。

不恼害众生就是持戒。持戒波罗蜜若要在外境上修，在外境上达到圆满，那就要把这些鱼、龟、牛、羊等可怜的众生都迁移到一个非常安全的地方，在世上再没有一个受害者，再没有一个受难者，这样才不会再恼害众生，但这是不可能做到的。如果以这个标准去判断，就会存在一个很大的过患：往昔诸佛的持戒波罗蜜肯定也没有达到圆满。因为现在这个世上还有很多受害者、受难者，很多可怜、愚笨的众生还在受伤害，还在受难。而教证和理证都能说明，往昔的诸佛断证功德已经圆满，包括持戒波罗蜜已经达到了最圆满

的境界。因此这个观点违背了事实，也违背了教证和理证，是非常不合理的，也是不如法的。

所以，圆满持戒波罗蜜也要靠心。心里清净，不恼害众生，断除对一切众生的害心，对人与非人等一切众生都没有害心，这叫持戒波罗蜜。若要圆满持戒波罗蜜，主要是心里要清净。若是自己的身口意三门清净，尤其是意之门能保持清净，持戒波罗蜜也就圆满了。心主宰身和语，身和语是心的奴隶，也可以说是意在引导身和语。若是心清净，身和语也是清净的；若心不清净，身和语也是不清净的；若心是善的，身和语也是善的。所以，如果心善、身语清净了，持戒波罗蜜也就圆满了。

若要心清净，也需要靠智慧。若是没有空性智慧，心不可能清净。所以持戒波罗蜜必须有智慧的摄持。如果没有智慧的摄持，只是持戒，不是波罗蜜。有无我或空性智慧的摄持，心地才能清净，这样持戒波罗蜜才能圆满，这种境界和状态也叫持戒波罗蜜。

不恼害众生，这很难做到。虽然有时你没有去伤害他们，但是很多时候对方把你作为对境而生起嗔恨心、而造业。再者，我们在行住坐卧的时候，无意中都会伤害很多众生。我们要尽量不恼害众生，但是在无意中，或迫不得已的情况下恼害了众生，也没办法。

佛在世时讲过，学佛人、沙门决不允许恼害众生。当时大家都很重视佛的话，都很注意。有一次，一个僧人要打扫浴室，但却不敢打扫，因为浴池里有许多小虫，于是就去问佛陀，若是打扫，肯定会伤害很多众生；若是不打扫，也不行。到底是打扫还是不打扫？佛回答他，我们不是去杀害众生，而是去打扫浴室。可见，事是可以做的，但是要特别小心谨慎，不能恼害众生。

如果在无意当中或是在迫不得已的情况下，恼害或杀害了众生，也没有办法。这样，我们的持戒波罗蜜是不是就不能圆满了？我们是不是犯戒了？不是的。若是在迫不得已的情况下恼害了众生，在无意中杀害了众生，这是不会犯戒的，也不会有什么罪过。我们要生存在世上，就必须要行住坐卧，在这个过程中肯定会恼害一些众生。此外，因众生自己的业力所致，即使我们不去恼害众生，但很多众生都会把我们作为对境而造业，这也是没有办法的。

所以，持戒波罗蜜不是只在外境上修，也不是在外境上要达到圆满，主要是要修这颗心。心里清净了，行为就清净了，一切都清净了。要圆满持戒波罗蜜，也是要依靠心态的。

丑三、安忍度：

顽者如虚空，岂能尽制彼？
若息此嗔心，则同灭众敌。

安忍波罗蜜也要依心才能圆满。安忍波罗蜜不是只在外境上修，不是在外境上要获得圆满。若要在外境上消灭所有的怨敌，心里就没有嗔恨，这是不可能的，是无法实现的，这是第一。第二，你要求没有人来伤害自己，希望没有人来给自己制造障碍，这也是无法实现的。要在外境上圆满安忍波罗蜜，是不可能的！你无法将外在的敌人一个个消灭掉。往昔诸佛没有去消灭所有的敌人，他们成佛以后，也有人伤害他们，给他们制造各种障碍。比如说佛祖释迦牟尼佛成道以后，提婆达多和很多外道大师经常给他制造违缘，想伤害伟大的佛陀。

所以，不能要求没有人来伤害我，没有人来给我制造障碍。即使你成佛了，其他的人、非人以及无形的众生可能仍然会来伤害你，会给你制造障碍。若是你自己的心不动，谁

也伤害不了你，谁也障碍不了你啊！比如，虽然你的东西或钱财被人偷走了，但是如果你的心没有动，你丢东西时的心和没丢东西时的心是一样的，他就没有伤害到你。若站在因果的角度来讲，他拿走的东西或钱财，应该是属于他自己的，肯定是你前世欠他的，今生该还他。这样想，你就不会受到伤害了。如果有人来伤害你、骂你、打你也一样，如果你的心不动，也伤害不到你。骂就骂吧，只当是呼出的一口气，没有什么；打就打吧，也是在帮你消业。这时候若是你的心不动，并且转为道用了，心里还会高兴、快乐，这些就都变成了助缘，变成了快乐的因，他就伤害不了你。恶魔鬼神给我们的修行制造违缘，这也是好事，这都是稀有难逢的对境啊！不能总在顺境当中，必须要有逆境，这样心才能锻炼出来，才能成长起来。只要都能这样当成好事，转为道用，他们就障碍不了你，你的内心会更坚强、更坚定、更快乐。

所以，我们自己要有智慧，无论何种境遇都要做到心不动。心不动是什么意思？就是要有定力，不被外境动摇；要有智慧，将一切对境转为道用。这里既有定也有慧，这叫圆满安忍波罗蜜。当众生来伤害我们的时候，当我们遇到违缘障碍的时候，心里不动，能够心平气和地面对和接受，这叫安忍。

如果有人说你或是有人给你制造违缘，你想“我不能说他，也不能以牙还牙”，但是心里还是很不舒服，很难受，就这样忍着。这也行，最起码没有造口业，也没有造身业。但是心动了，心里很难受，甚至已经影响到晚上的睡眠了。表面上是忍了，但心里还是忍不了，所以心里还是不舒服，这样还是智慧不够。如果你明理、有智慧，今天有人说你或者伤害你，你心里应该高兴：能有这样的一个对境和机会，多好啊！心里乐融融的，很舒服，很快乐。这叫忍辱波罗蜜，

这样才能圆满忍辱波罗蜜。所以，自己有智慧很重要。若是你勉强忍，难！忍一次，再忍第二次，若是再忍第三次就完了，肯定会爆发，这样解决不了问题。

大家要有智慧，有人说你骂你，都不会伤着你，确实是这样的。若是说你的过失，那你就看看自己有没有这些过失，如果有就改，如果没有就让他说去吧！没有什么。同时心里也要明白：他骂我好啊，我前世肯定骂过他，今生就有这个报应，这也是消业的机会。因此就会把这当作好事，当作修行殊胜的对境。若是有人打你、伤害你，那就更好了，这是在帮你消业。心就是这样磨练出来的，最后怎么都行，赞叹我、诽谤我、离弃我、伤害我，无论是顺境还是逆境，心都如如不动，这才叫安忍。其实这些都应该忍，人在一生当中，生活的酸甜苦辣都要有，这样才圆满。如同我们吃饭一样，若总吃甜食一定会腻，所以酸甜苦辣都应该有。

外器世界的成住坏空，内情众生的生老病死，顺境与逆境，这些都是自然规律。这些显现、缘法本来就是这样的，你要认识它们的本面，然后从中保护自己的内心。自己的内心不烦恼、不痛苦，这叫成就。这样才能圆满安忍波罗蜜。

何需足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。
如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

这是用比喻来说明前面的真理。走路的时候怕扎脚，就想把整个大地都铺上牛皮，这种想法很愚痴，也是不可能实现的。你肯定收集不到那么多皮革，即使收集到了，也没办法完成这样一项工程。其实，根本不用这样做，你用一块牛皮给自己做一双鞋，只需几个小时的功夫，然后穿上走路，

一样能解决问题。在这里用这个比喻说明：外在的敌人是消灭不了的！你不用这样做，只要断除嗔恨心，降伏内心的怨恨，外在的敌人自然就没有了。你内心没有了嗔恨，怎么会有敌人呢？

这个比喻用得很好。凡夫想改变命运，却在外境上下功夫，这就如同刚才想用皮革把整个大地都铺上一样，这是很愚痴的想法，根本不可能实现。凡夫就是这样，想摆脱痛苦，想获得安乐，却在外境上下功夫，想通过钱财、权力、名誉改变命运。这是一个愚痴的做法，也是不可能实现的。如果用一块牛皮给自己做一双鞋穿上，这多容易呀！一块牛皮好弄，一双鞋好做，一样能解决问题，一样能达到目的。修行人、智者改变命运的方法和这个比喻一样，他们不是在外境上下功夫，而是从心地上入手，在心上下功夫。在前面讲过，心自在了，则一切自在；心清净了，则一切清净。若是你肯按这个方法去做，改变命运很简单。对一个智者、一个有修行的人来说，改变命运太容易了！今天一无所有，也许到明天就什么都有了；今年要什么没什么，也许到明年就要什么有什么了。真的，太容易了！要获得解脱，要达到圆满，也是非常简单的事。但是对一个愚者或普通的凡夫俗子来说，改变命运太难了。如果没有智慧，真正要获得解脱，要达到圆满，真是太难了！

无论是人间还是天界的众生，有势力、有神通的比比皆是，但是从无始劫以来到现在，他们寻求的是什么？就是解脱，就是永恒的安乐，但是他们始终没有达到目的，始终没有实现这样的愿望，真的太难了。再聪明也没有用，再有势力也没有用。所以，修行的成就不是要靠势力，也不是要靠学历，而是要靠信心，要靠智慧。那学历是智慧吗？不是。但学历可以变成智慧。为什么讲转识成智呢？识可以转成

智，学历可以变成智慧，但是学历不是智慧！因为你靠学历、靠文化解决不了内心的烦恼，解决不了内心的痛苦。所谓的科学家、学者等，他们依然有烦恼，依然是痛苦的。所以，学问和知识都解决不了问题，都解决不了烦恼，解决烦恼要靠智慧。但有智慧的人不一定有知识，也不一定有文化。所以，大家不要再愚痴，不要再颠倒。

佛在经中把痛苦与轮回的原因已说得一清二楚。轮回与痛苦的根是什么？就是我执，就是烦恼。现在就要断我执，断烦恼。佛把断烦恼的方法也毫无保留地教给了我们，我们现在应该好好地利用这些方法。

想学佛吗？想做一个智者吗？“佛”是智慧，若是真想学佛，一定要做一个有智慧的人，这样才算是学佛的。若是你没有智慧，只搞神通，即使你神通再大，也不是学佛的。因为真正的佛不是神通而是智慧。佛是觉悟、智慧的意思，真正的佛是觉悟，真正的佛是智慧，不是神通，不是神变。你学神通、修神变不是学佛，也不能成佛。那怎么才是学佛？就是学智慧。那怎样才能成佛？智慧圆满了、觉行圆满了，你就成佛了。所以，大家要有智慧。

若是具有智慧，改变命运太容易了，就如怎样才不扎脚的比喻一样，找一块牛皮给自己做好一双鞋穿上就可以了，很容易啊！若是一个没有智慧的普通凡夫，因为怕扎脚，想把整个大地铺上牛皮，那不是痴心妄想吗？不可能实现，也不可能达到目的。为什么？将整个大地都铺上牛皮，哪有那么多牛皮？即使是弄出来了，你哪有这个工夫、时间去铺啊？即使调动再多的人力与财力也无法实现。所以，大家不要再愚痴！企图在外境上，通过钱财、权力、荣誉、神通等来获得解脱，获得永恒的安乐，那是白日做梦，不可能！

若是你的心真的自在了，一切就都自在了。你真的把握

了这颗心，就把握了一切；你改变了这颗心，就改变了一切。可以改变工作环境，也可以改变家庭状况……什么都能改变。有的人说："家人对我不好，领导对我不好，在家里也烦恼，在单位更烦恼。怎么办？我是不是要换个伴？是不是要换个单位啊？"这都不是好方法。这个时候应该以正知正见改变自己的心态，心态改变了，一切当下就改变了。你的心态一改变，有智慧了，懂得换位思考了，家庭也会好了，单位也会好了，一切都会圆满了。我们现在整天患得患失，想逃避一些不顺与不幸，想获得一些暂时的利益等等。但只想没有用，首先你要让心自在，心自在了，一切就自在了。那时就什么都有了，痛苦自然会远离你，顺境自然会到来，一切就都圆满了。所以，这个比喻意义很深，大家要好好地思维。这是安忍度。

丑四、精进度：

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

精进波罗蜜也是要以心来圆满。

"明定心"就是清净的善念，比如说，你没有私心杂念，真心希望某某众生能获得安乐，仅仅这样一个心念就不得了啦，将来你所得到的果报是升天做梵天王。你不用跟他作战，也不用通过各种手段欺骗，就能把梵天王的果位夺过来。一个清净的善念，就能获得梵天王的果位，这是佛说的，千真万确，因为佛是真言者。

也可以这样理解：所谓的精进波罗蜜，是对正法有强烈的希求心和欢喜心。大家观察一下自己的心相续，有没有欢喜之心，有没有强烈的希求之心？"唉，要上课了；唉，要打坐了……"在外面转来转去，东看看西看看，根本就不想

进大殿，不想进禅房。即使晃晃悠悠地进来了，在那儿也是愁眉苦脸的，没几分钟就开始打瞌睡、打呼噜。这就是对正法没有欢喜心。这样的人没有希求正法的心，没有精进，更没有精进波罗蜜。每天都很勉强自己，勉强来上课，勉强去打坐。虽然没有落课，没有落作业，但是内心里没有欢喜心。这样，一切努力都是白费，没有用。

通俗地说，欢喜心就是喜欢，喜欢善法，喜欢正法，喜欢得不得了啊，像喜欢钱一样地喜欢，像喜欢心爱的人一样地喜欢。像喜欢一个人一样，盼星星盼月亮地盼着相见；像喜欢人民币一样，为了它怎么都行，哪怕七天七夜不吃饭、不睡觉也能忍。因为我们太喜欢人民币了，即使人民币再脏也不嫌脏，感觉永远是干净的。人民币从来不会传染疾病，也不用做什么防护，没有人会给人民币消毒吧？因为我们太喜欢了，这是欢喜心的力量。若是我们像喜欢人民币一样地喜欢佛法，喜欢善法，这才叫精进。

喜欢出世间的这些功德，叫信心；喜欢世间的这些东西，叫贪心。虽然都是喜欢，但一个是清净的，一个是不清净的；一个是出世间无漏的，一个是世间有漏的。你喜欢人或喜欢钱，这叫贪心。你喜欢这些无漏的功德，喜欢清净的戒律，喜欢无伪的慈悲心，喜欢广大的智慧，喜欢度化众生的种种善巧方便，这叫信心。若是非常喜欢善法，喜欢做功课，就会期盼着做功课。“什么时候开始做功课？怎么还不到时间啊？”如果我们能像喜欢人民币一样地喜欢做功课、修善法，七天七夜不吃饭、不睡觉都可以，像盼星星盼月亮一样地盼着上课，急不可待，就可以说“这个人太精进了！”这才是精进。大家有没有这种希求正法之心，对正法、对佛法有没有这样的欢喜之心？若是有，才是精进。

精进波罗蜜也要有智慧的摄持。有智慧是什么意思？就

是明理，有因果正见，有无我和空性的智慧。若是你有因果正见，哪怕能发出一颗善心，能积累那么一丝一毫的福德，你将来得到的福报就是梵天王的果位，就是财宝天王的果位。几千万人民币、美元不算什么，那都是纸；而财宝天王的宝库里都是摩尼宝、如意宝等各种金银珠宝等，应有尽有。今天若是你能生起一个善念，能积累一点点的福德，将来都会得到这样的果位，这个利润多大啊！但是我们没有因果正见，根本就没有相信这些真理。

若不修善根、不积累福德，只努力工作与奋斗也没有用。积累善根福德是因，努力工作奋斗是缘，没有因只有缘是没有用的，有因有缘才可以产生果。“我努力了，我奋斗了，为什么还这么贫困，还一无所有？”“我也很有能力啊！我也很有才华啊！人家赚那么多钱，我怎么赚不到呢？”只会在那儿怨天尤人。其实，这是你自己的问题。他有福德善根啊，所以稍微努力一下，就产生果报了——发财、升官……什么都有了。而你虽然努力了，奋斗了，但是只有缘没有因，所以发不了财，升不了官。别人升官了，你应该随喜才对。“人家升官了，这是他前世修来的福报啊！随喜啊，我也应该多修点福报啊！”“人家发财了，随喜啊！这是人家前世修来的福报啊，我也应该多积累点福德啊！”应该这样想，不应该嫉妒别人，不应该说别人。

这就是精进波罗蜜，这也是靠心圆满的。不仅要有清净的善念，而且要对正法有强烈的欢喜心和希求心，这样就能圆满精进波罗蜜。若是没有这种欢喜心，没有这种希求正法的心，即使在表面上再刻苦、再努力，也没有用。若没有这颗欢喜心、希求正法的心，精进波罗蜜是不会圆满的。真正生起这种欢喜心，真正能在心里生起这种清净善念，是要靠智慧的。明理很重要！要有轮回正见、因果正见，要有证悟

缘起性空的智慧，你才会生起欢喜心，才会真正地精进起来，否则很难。

一个精进的人在修行时，就如同饥饿的牦牛吃青草一样。在一头饥饿的牦牛面前放青草，它肯定很用心很急迫地吃。若是我们没有希求正法之心，肯定不会精进，再殊胜的法摆在面前也不会珍惜。藏传净土法门是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，这么殊胜的法，十方三世一切诸佛菩萨都已经做担保了，绝对是有保障的，但是你们一点兴趣都没有。这么清净的法门都没有兴趣学，就会给自己找一千、一万个理由，能不做课就不做课，实在找不到理由了才勉强地做；能不上座就不上座，实在找不到理由了，才勉强地上。这种状态就像在狗的面前放青草一样，根本没有兴趣。我们应该观察自己，对照自己，现在该醒悟了！

“心弱”是什么意思？若是没有欢喜心，没有坚定的信念，对正法没有希求之心，即使表面上再精进，身口的善业做得再多，也不会成就；即使昼夜不停地磕头、绕塔、念佛、念咒，也没有用。仅靠身和语是不能成就的，主要靠心。我们表面上也很精进，也念了很多经啊、咒啊，为什么没有什么收获、改变呢？就因为只在表面上做，没有信心，没有希求正法的心。佛在经里讲，若希求正法的心是上等的，你一定能成为一个上等的修行人；若希求正法的心是中等的，你可以成为一个中等的修行人；若希求正法的心是下等的，你只会成为一个下等的修行人。如果你根本没有希求正法的心，那你根本不是修行人。

丑五、静虑度：

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

“虽久习念诵，及余众苦行”：有些人就喜欢念咒，一说念咒力量大，念咒能出现神通，都去念啊念；有些人喜欢打坐禅修，打禅七、佛七，七天七夜不停地打坐禅修、念佛绕佛等。但若是心里没有明白，也没有智慧，是很艰难、很痛苦的。这里的许多人也是如此，天天这样闻法、修法，也是很紧张、很痛苦的，没有一点法喜。

“然心散它处，佛说彼无益”：若是心散乱、游走了，身语再精进也没有用。嘴里念咒，心里打妄想，想这个想那个。想山上的事，想山下的事；想家里的事，想单位的事，总在外境上散乱。虽然在那里打坐禅修，身体、姿态挺好，但是心早就跑了，没有思维、观想修法的内容，更没有安住于本觉当中。这样没有用啊！

大家虽然身在闻法的行列中，但是心早就跑了，甚至下山了——到家里，到单位，看看这个家人，看看那个同事，在那胡思乱想，在那散乱。佛说了，这样修行没有意义了，想获得成就，如同水中捞月，是不可能的。

佛在《摄等持经》中云：“诸比丘，心散乱于欲妙之苦行及讽诵等无有果也。”心散乱于外界、对境当中，尽管身体在苦修，嘴里念诵佛号咒语，也不会有任何结果和成就。又在《般若经》中云：“心散乱者自利尚不成……”若心散乱，想利益自己都不可能，更不能成就解脱和利他事业，学法和修法都是徒劳无益的。

丑六、智慧度：

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

智慧度要圆满也要靠心。

智慧波罗蜜要到达圆满，必须要了知心之奥秘。什么是

心之奥秘？《大疏》中讲："心之本性不是凡夫的行境，所以叫奥秘。"《释论》中讲："无我之真如隐藏于自己的心中。"心之自性就是无我空性的真理，也就是真如。无我、空性就是奥秘，不是凡夫的行境，不是我们眼耳鼻舌身识的范畴，这是超越的。眼耳鼻舌身识的范畴都是世间的，属于世俗谛。心之奥秘——无我、空性是胜义谛。

"无我"是大无我，包括人无我、法无我，不仅破除了人我执，还破除了法我执。这是究竟的无我，和大空性是一个意思。小乘阿罗汉证悟的无我和这个大空性是不同的。这里讲的无我和大空性是一个意思，远离四边八戏的大空性才是真正的空性，其他的统统都不是真正的空性——单空不是真正的空性。

心之奥秘，也是心之自性，就是无我、空性。若你了知了无我与空性，证悟了无我与空性，自己认识了心之自性，这叫见性。只有见性了，智慧波罗蜜才能圆满，一切才能圆满，才能成佛。不见性是不会成佛的。

其实六波罗蜜（六度）都不离智慧，有智慧的摄持才是波罗蜜，没有智慧的摄持就不是波罗蜜。所以智慧非常重要！有智慧的摄持，布施、持戒、安忍、精进、静虑才可以成为波罗蜜，才可以成为菩提之因、解脱之因。比如你今天布施，若是没有无我和空性智慧的摄持，只能成为世间福报的因，只能得到暂时的利益。持戒也是一样，今天受了居士五戒、比丘（尼）戒，若是没有智慧的摄持，只能成为人天福报的因，将来只能得到人天的果报，不可能成为解脱与成佛的因。无论你受持的是别解脱戒还是菩萨戒，尽管很严格、很精进，但若没有智慧摄持，统统都是世间的因，根本就不能成为解脱与成佛的因。安忍、精进、静虑（禅定）也都是一样，若没有智慧摄持，将来只能成为神或仙，可以升天，根本不可

能解脱、成佛。

我们修禅定的时候，寂止和胜观必须要双运。胜观指的是证悟无我空性的智慧，寂止是指四禅八定等。有禅定的功夫，也必须要具有智慧，才能解决问题。只有智慧，但是没有禅定不行，有禅定但没有智慧也解决不了问题。一般情况下，都是定中修慧，但也有慧中修定的，看看自己是哪种根基、福报。一般情况下是定中生慧，这个比较难；也可以慧中修定，这个比较容易。大家自己看。若是对大圆满具有信心，真正能证悟大圆满法，那就是慧中生定，成就非常快，即身可以成佛，当下就能圆满。其他的都是定中生慧，即先有定，再产生智慧，这是比较慢的。

总之，要圆满智慧波罗蜜也要靠心，依心才能圆满！

思考题：

1、怎样才能圆满安忍度？用什么比喻来说明安忍度？

2、什么是心之奥秘？

《入行论讲记》（二十八）

摘要：

1、广说护心是护戒之方便方法：

（3）分析护持方法、功德及护持之理。

2、护心的方便法即护持正知正念：

（1）劝请大家护持正知正念。

（2）阐述未护正知正念的过患。

今天接着讲《入菩萨行论》。

辛一（需护心之理由）分三：一、未护心之过患；二、护心之功德；三、摄义。

壬三、摄义：

若想护持学处，就要护持这颗心，因为六波罗蜜都是依靠心才圆满的，所以护持心是非常重要的。大乘佛法是心地法门，任何时候都是以心（意念）为主的。在大乘佛法里，语言和行为上没有真正的善恶，是善还是恶，是善大还是恶重，都是要看心的。

故吾当善持，善护此道心，
除此护心戒，何劳戒其余？

若想护持学处，就要护持心；若想护持心、护持自己的意念，就要靠正知正念。所谓正知，主要是了知、精通所断的学处和所修的学处，然后非常小心谨慎地取舍、进退。前面也讲过的，正知犹如哨兵，他要看清来人是己方，还是敌方。若是敌人真的来了，会通知大家。这个任务很重。要分

辨是敌人，还是亲人；是敌方的人，还是己方的人。分辨清楚了以后，还要非常认真地取舍。所谓正念，就是时时忆念，不忘掉，不忘失。犹如用绳子把马拴在柱子上一样，马无论是往东走，还是往西走，都不会离开绳子所圈的范围，绳子有多长，它就走多远。时时忆念，心思只在学处上、在取舍上，一点儿都不忽略，一点儿都不错过，这叫正念。有如是的正知正念才可以护持这颗心，心才不会散乱于外境，心才不会在取舍上颠倒，这叫护持心。在所有的禁戒里，这是最重要的，也是最根本的。

这里讲的，“除了护心戒以外其他的许多禁戒有什么用呢？无有实义”。“其他”指身和语。若是不去护持这颗心，内心散乱、颠倒、迷茫，即使身和语再认真取舍，再严格修行，都没有意义。那么，身（行为）和语（语言）方面是不是不用取舍或不用断恶行善了？不是。此处强调的是“根本是心”，并不是说身体和语言上没有取舍，也不是不要取舍身和语的善恶。若是你没有护持心，一切所做所行都是徒劳无益的；若是你没有护持好心，即使在语言和行为上比较认真，善恶取舍比较严谨，也没有什么意义。心善一切善，心正一切正。心善一切善，要培养善心，最后要圆满善心；心正一切正，主要是提起正念，要保持正念，正念要达到究竟，达到圆满，你才能真正地解脱成就。

你想护持学处就要护持这颗心，因为心是根本。你把根本抓好了，一切都圆满了。语言和行为上也有善恶，也要取舍善恶，但根本是心。若是心里没有远离恶念，没有提起善念，只是在语言和行为上去断恶行善，没有多大意义。即使再精进，也只能得到人天的福报和暂时的利益，与解脱无关，不会成就的。所以，心善，一切才可以变成善；心不善，一切都不会变成善的。尽管表面上看似很如法，很善良，但若

是心里不善良，统统都是不善的。

我们护持戒律也一样，主要是守护这颗心。心净，一切才净。所谓的戒律，指的是净。若是心不清净，就不会有戒学的功德。若是你心里不清净，没有保持清净，表面上持戒再精进，对自己的要求再严格，也没有意义。有的人行为上看似很如法，表面上很有威仪，但是内心里不是贪，就是嗔；不是嫉妒，就是傲慢。稍微有一点点戒律清净的功德的时候，稍微精通一点点学处的时候，就傲慢，觉得自己很了不起。其实这什么也不是啊！什么叫功德？戒定慧三学才是我们所说的具有功德或积累功德。

“我今天受戒了，受居士五戒了，受比丘尼戒了，是不是就具有功德了？”不一定。你受戒了，那你的心相续有没有变清净？心里变清净了，才有戒学的功德。“我天天在打坐观修，是不是有功德了？”“我能打坐一个小时，我能打坐两个小时，我能打坐三个小时……我很有功德啊，我很了不起啊。”这些都没有用。你这个肉身是没有动，若是物质不动就是所谓的“有功德”，那外面石头不会动，也应该有功德，前面的柱子也不会动，也应该有功德。在任何对境当中，心不散乱，心态能够保持稳定、不动摇，这叫定学，就有定学的功德了。在对境前内心不动、不散乱。比如有人侮辱你的时候，你心里不知道什么叫生气，也不知道什么叫怨恨，这是有定学的功德了。

什么是智慧呢？“我现在明白很多佛理了，我还能给别人辅导了，我是不是很了不起了？我还能讲经，讲解这些论典，还能开导别人，这是不是智慧？”不一定！虽然你懂了一些道理，增长了一些知识，但是否有智慧还需要观察。若你的烦恼减少了，习气减少了，人变得越来越圆融，内心越来越调柔，这是有慧学的功德了；若是你在任何环境中，面

对任何人、事、物都一样，心里都很欢喜，很快乐，这也是有慧学的功德了。

只有具有戒定慧三学的功德，才可以说具有功德了，之前没有功德。若是没有功德，肯定就有过失，肯定有很多毛病。所以应该多去认识自己的过患，多去改变自己的缺点，这是很重要的！若是傲慢，根本就意识不到自己的过患，就不能发现自己的问题、缺点。所以傲慢的人是不会有功德的，有功德的人是不会傲慢的。大海跟小河不一样，小河声音很大，而大海几乎没有声音。真正具有功德的人就像大海，不会贡高傲慢。如果有傲慢，就没有变成大海，还是小河流，不能与大海比。所以，作为学佛人，认清自己是最重要的！任何时候都能找到自己的位置，这是最好的，也是最重要、最根本的！

辛二、护持方法：

如处乱众中，人皆慎护疮，
置身恶人群，常护此心伤。

比如一个身上有伤口的人，当他进入了人群（这些人心思外散、不护威仪）中的时候，他肯定会小心谨慎地看护伤口，怕伤口被碰到了会疼痛。同样，我们在世间，尤其现在是末法时期，身边很少有善知识、善友，却有很多恶知识、恶友，在这样的环境里，更要非常小心谨慎地看护自己心的伤口。为什么这么说？因为我们的心已经被贪嗔痴等烦恼伤害了，而且伤势很严重。尤其是山下的同修，助缘很少，违缘重重，更要注意。在这样的环境下，身边有几个好人？有几个善人？在这样的人群中，要非常小心地看护心的伤口啊！

若惧小疮痛，犹慎护疮伤，
畏山夹毁者，何不护心伤？

“若惧小疮痛，犹慎护疮伤”：身上有疮伤的人，在人群里会非常小心地看护自己的疮伤，怕别人碰到会疼痛。但即使被别人碰到了，也就是疼一会儿吧；再严重一点，也只是伤口会恶化而已，这也没有什么。

身体的疮口带给我们的痛苦仅此而已，我们尚且小心翼翼地护持，而心的疮口带给我们的痛苦却无法估量，我们为什么还麻木不仁呢？我们在世间，尤其在末法时期，周边处处都是恶知识、恶友，处处都是违缘、障碍，若是不小心谨慎地看护心的伤口，将来就要下地狱，在众合地狱里遭受痛苦。众合地狱也是由自己的业力所现，相对的山都会变成自己曾经杀害过的动物的头，把无数众生夹在中间，当两座山互相碰撞时，众生就会死在那里；当两座山分开时，众生又会复活；当两座山又互相碰撞时，众生又被夹在中间死去……就这样要在众合地狱里遭受无穷无尽的痛苦。既然如此，现在我们为什么不小心？

大家想想这个后果啊，比较一下，我们若是不注意，心散乱了或者造业了，将来就要下地狱遭受无穷无尽的痛苦。所以，我们应当去小心谨慎地护持心的伤口。

辛三、如是护持之功德：

行为若如斯，纵住恶人群，
抑处女人窝，勤律终不退。

“行为若如斯，纵住恶人群”：若是时时都能以正知正念护持这颗心，守持内心，即使是处于恶人群（身边全是坏人、恶人）中，也不会造业，也不会染污自己的相续。

《二规教言论》里讲，作为一个正直者或学佛人，即使整个大地都遍满了坏人，所有的人都变成了恶人，自己也一样要正直、善良，要做个好人、善人。

“抑处女人窝，勤律终不退”：所谓“女人窝”，是针对男众而言的。若是针对女人而言，就是“男人窝”。一个修行人，尤其是一个出家人，与异性接触要注意。但若是能以正知正念守持 内心，守护意念，在任何一个环境中，即使身边全是异性，也不会出现失坏戒律的现象。

若是没有以正知正念守护内心，即使在寂静处，在佛跟前，照样会犯戒，照样会造业。为什么会造业呢？为什么会犯戒呢？因为你驾驭不了自己的内心，守护不了自己的意念。只要胡思乱想、非理作意，烦恼就像烈火一样在心里燃烧起来，很难阻挡，只能去犯戒，只能去造业。所以守住这颗心，守护自己的内心是很重要的！

若是你能守住这颗心，能守护自己的意念，即使到处都是恶人，到处都是违缘，你也不会出现失坏戒律的现象，也不会造恶业。你看，以前伟大的佛陀在世的时候，身边的很多比丘也犯戒、造业。所以，犯戒造业不能说跟身边的人没有丝毫关系，但是没有太大的关系。若是你守不住这颗心，处处都会犯戒，处处都会造业。若是能守住这颗心，在哪里都一样，都不会犯戒，不会造业的。

辛四、需精勤护持之理：

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

守护内心，守持心太重要了！我在前面讲过，心清净则一切清净，心正则一切正，心善则一切善，心圆满则一切圆满，根本都是心。“我可以舍弃吃穿等所有受用与财产，我

可以舍弃他人的恭敬、供养、权力、地位、名气、荣誉等，我可以舍弃以自私自利而修的善根、福德，但是绝不能舍弃守持这颗心的行为。”

《教王经》中云：“舍我此财护身体，财身皆舍护生命，财身生命此一切，悉皆舍弃护正法。”

首先，可以舍弃自己的财富去保护身体，因为身体比财富更珍贵。很多人都不懂得这个道理，为了钱财，却可以舍弃身体。其次，为了保护生命，可以舍弃财富和身体。因为生命比财富和身体更珍贵，所以可以舍弃财富、身体，但是不能舍弃生命。但是现在的人都拼命地赚钱，拼命地获取受用等这些暂时的、小小的利益，连生命都不要了，也不知道赚的钱是给谁用的。再次，为了护持正法，也就是为了护持善念，可以舍弃身体、生命、财富等一切。因为正法最重要，善念最重要，善根最重要。所以，我经常给大家讲：善根第一，生命第二，钱财第三。这个次第不能混乱，不能颠倒。

现在大家观察观察自己，是不是颠倒了？对你来说，是善根重要，还是生命重要？对你来说，是善根重要，还是钱财重要？为了赚钱，为了那么点工资，就可以不参加共修，可以不参加闻思修行。你们自己看看，这都是钱财重要！其实，你可以生活，也可以工作。若是能把这些变成修行，在哪里都一样；但若是你没有这个能力，就应该选择善法，应该精进修行。大家要懂得哪个珍贵，要懂得哪个重要。

刚才讲，为了护持正念，为了护持这颗心，可以舍弃一切，包括生命、身体、受用、财产，一切的一切都可以舍弃。所以，守持这颗心，修持正法是最重要的！火点燃了，灰自然就有。若你精进修行，如法地行持善法，自然就有平安、健康、钱财、名誉等，不想要也会有，想躲也躲不掉，真的躲不掉。你看很多大德高僧，他们要的不是这些，但是如同

火点燃了，即使不想要灰，觉得灰麻烦，但是灰自然就有，没有办法。同一个道理，即使你不要这些，但到时候都会有。不用求健康，自然就健康了；不用求平安，自然就平安了。心态好了，心情好了，身体自然就好了，自然就健康了；心平静了，心态保持平和了，当下就平安了，绝对平安。一切心想事成，这在世间仅是一种祝福、愿望，是无法实现，无法成就的，但是通过佛法是可以实现的，通过修行是绝对能成就的，真的是心想事成。

己二（护心之方便法——护正知正念）分三：一、教诫护正知正念；二、未护之过患；三、护持之方法。

庚一、教诫护持正知正念：

合掌诚劝请，欲护自心者，
致力恒守护，正念与正知。

寂天菩萨急得没有办法了，在那儿跪着，双手合十，劝请大家。这都是为了谁啊？是为了我们。我们不去守护这颗心，不去守护正知正念，佛菩萨有什么损失？寂天菩萨有什么损失？你看，菩萨慈悲到什么程度了！跪在那里，双手合十，诚恳地劝请大家：若是想守护这颗心，就要全力以赴、竭尽全力地守护正知正念。因为有正知有正念，才可以守护这颗心。守护心太重要了！

这都是为了我们这些众生啊！若是能守护正知正念，就能守护这颗心；你能守护心，就能守护一切学处，就能彻底解脱，彻底圆满。这些太重要了，这是关键之“点”啊！

庚二（未护之过患）分三：一、未护正知正念之过患；二、未护正知之过患；三、未护正念之过患。

辛一、未护正知正念的过患：

身疾所困者，无力为诸业，
如是惑扰心，无力成善业。

疾病缠身的人，什么也做不了，只能躺在床上，连自己都保护不了，还得靠他人伺候。同样，若是内心没有正知正念，任何善法都不能行持，任何善法都修不成。没有正知，内心是愚昧的；没有正念，内心散乱、不稳定，就没有任何力量。

大家学佛是不是想积累善根、福德啊？如果你内心是愚昧的，内心是不定的，什么善法都修不成，什么善事都做不了。真的，大家不要天天在这儿虚度光阴，认真一点！自己能不能行善，能不能积累福德，这里讲得很清楚，说得很肯定。这是佛所说一切法的精髓啊！《入行论》是佛法的精髓啊！

你想积累善根、福德吗？若是想修善，若是想积福，必须要有正知正念。就像刚才说的，一个人若是有病了，就什么也做不了，连自己也保护不了。同样，如果你没有正知正念，不要说修善、积累福德，就连自己也保护不了，只能落得堕落恶趣的下场。

辛二（未护正知之过患）分二：一、失毁智慧；二、失毁戒律。

壬一、失毁智慧：

心无正知者，闻思修所得，
如漏瓶中水，不复住正念。

若是你失去正知，即使你的相续中稍微有一点点闻慧、思慧、修慧，也都保存不了。就像漏着的容器里的水一样，都会流出去的。

“闻”，听得都很明白；“思”，思维得也很明白；“修”，也稍微有一点点觉受、领悟。若是没有正念的护持，这些统统都会消失。若是没有正知，所通达的意义不会留存在记忆当中，终会忘失无余。

我们学佛修行这么多年了，一直在闻思修，但是为什么相续没有一点儿变化？为什么到现在没有一点儿成就呢？就是因为没有正知，所以都忘失了。可见，正知多重要啊！若是没有正知，会失毁智慧。可能暂时明白一点儿，但是会忘掉。即使明白了，也不会深刻的。

壬二、失毁戒律：

纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

“纵信复多闻”：纵然广闻博学，知识面很广，好像懂得挺多，信心十足。

现在有的人就是这样，刚学佛的时候，信心特别足，内心特别虔诚，但时间越久，学得越多，明白得越多，就越没有信心了，越不相信了。为什么会这样？就是没有正知。虽然博学，看似懂得很多，看似知识面很广，但是没有正知，最后都是不行的。

“数数勤精进”：纵然百般精进，尤其是刚开始的时候很精进，昼夜不停地念经、持咒，在那迫不及待，等着解脱，等着成就。有时候你们的心态就像小孩儿一样，解脱哪有那么快？若是修几天就成就了，那也太容易了。在历史的长河中，没有几人可以顿时成就的。刚受大戒回来的人，刚开始也很精进，很注意护持戒律，行为很如法，慢慢就不注意了。就像世间的一句谚语，新媳妇刚嫁到婆家的时候，都特别好，但是时间越久，就越不像话了，婆媳关系也越不好了。

"然因无正知，终染犯堕垢"：如果没有具备分别、观察自己行为的正知，那么以这种过患所致，终将染上堕罪的污垢。

刚开始广闻博学、信心十足、百般精进、恭敬学处的人，最后却破戒了，相续染污了，造业了，就要堕落了。为什么最后落得这样的下场呢？因为没有正知，不具备分别、观察自己行为的正知。

辛三、未护正念之过患：

惑贼无正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

"惑贼无正知，尾随念失后"：若是这个人没有正知，烦恼盗贼就紧紧尾随在丧失正念的人的后面。若是有正知正念，这些烦恼盗贼就很难出现在你的相续当中。如果你没有正知，这些烦恼盗贼就会出现在你的相续中。当你丧失了正念以后，他们就能找到机会，紧紧地跟随着你。

"盗昔所聚福，令堕诸恶趣"：往昔所积累的一切善根、福德都会被一扫而光，统统都被偷走了，还会令人堕入恶趣之中。犹如世间的这些盗贼，不但把人杀了，还把东西都拿走了。同样，这些烦恼盗贼会偷走你的善根、福德，摧毁你的解脱之命，让你堕入恶趣，这都是因为你没有正知，没有正念。

如果有正知，就如同家里有人；如果有正念，就如同家里有保安。这些烦恼盗贼看你没有正知正念，又很脆弱，内心不勇敢，就来了，杀害你的解脱慧命，让你堕入地狱，把你往昔所积累的善根、福德统统偷走了。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，

得便夺善财，复毁善趣命。

“此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财”：这群烦恼贼如同世间的盗贼，紧紧盯着你，一旦有机会就会打劫你，把你所有的财产都夺走，把你所有的善根、福德都盗走、抢走。

“复毁善趣命”：同时也毁坏了你获得善趣的命根，你再也得不到善趣的福报，人天的福报。为什么呢？因为你没有善法的路粮资本，所以到达不了善趣，得不到人天的福报。

可见，正知正念太重要了！若是没有正知正念，即使是稍微有一点点智慧，最后也会失去；即使戒律再清净，最后也会被染污。你自己往昔所造的善根、福德，统统都会被这些烦恼盗贼抢走、盗走。这都是什么原因造成的？就是没有正知正念。

我们现在总结一下，如果没有正知正念，就不会有善根，也不会有福德。所以大家看看，若不积累善根、福德，不用说解脱，连人天的福报都得不到，将来还会堕落恶趣，要感受无穷无尽的痛苦！包括我在内，我们都应该认真思维一下。

思考题：

1、正知与正念有何差别？彼此之间有什么关系？

2、书中讲“除了护心戒以外其他的许多禁戒有什么用？无有实义。”对此应怎样理解？

《入行论讲记》（二十九）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（3）护持正念的方法。

（4）护持正知的方法：

①行事之初观察内心。

②观察三门之状态：观察身体所做。

今天接着讲《入菩萨行论》。

庚三（护持之方法）分二：一、护持正念之方法；二、护持正知之方法。

辛一（护持正念之方法）分三：护持方式；二、生起之因；三、护持之果。

壬一、护持方式：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

在前面讲过，要护持心就要有正知正念。若是失去了正念或者没有用正念护持心，一定会造业，将来就要遭受无穷无尽的痛苦。这里主要讲的是起心动念都会造业，即使行为上没有骂人，没有打人，没有说粗语，也没有做坏事，但是只要有不好的起心动念，生起邪见或恶念了，就会造业。所以不能失去正念，意念不能离开正念。也可以说，正念相当于哨兵或门卫，不能让它离开意之家门，由它来看护意之家门，这样心态才能保持清净，才不会造恶业。

正念很重要，如果没有正念，烦恼的盗贼会把往昔所积

累的善根都偷走，一扫而光。平时应该多思维这些过患，自己也要注意观察，一旦失去了正念，要立即让它恢复。

壬二、生起之因：

下面讲正念生起之因，不仅是正念，正知也是通过这些因生起的。

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

“恒随上师尊，堪布赐开示”：应当恒时依止上师善知识，不是一两年、几年、十几年，而是长期依止，上师善知识、堪布才会给你开示取舍之道，让你安全通过每一个关口。

“畏敬有缘者”：“畏”在这里主要指怕造恶业，怕遭受恶果。你恒时依止上师善知识，他们给你开示这些取舍之理，让你明白善恶因果，让你懂得如果造了恶业，不行持善法，将来就要遭受恶果；如果你没有好好地守持戒律或犯戒了，将来一定会堕落的。这样我们对此就会产生畏惧心。

虽然我们现在也依止了上师，天天听闻佛法开示，但是却没有畏惧感。“哦，犯戒了，犯戒就犯戒了呗！”没有一点畏惧感。“哎哟！我犯戒了，将来要堕落的！”“我造业了，怎么办？将来要遭受痛苦啊！”你有没有这样畏惧过？若是没有，就说明你还是没有深信因果。

如果你犯戒了、造业了，将来一定会遭受无穷无尽的痛苦！如果你今天得了绝症，其实也没有什么，不过是疼痛一段时间，最后失去这条烂命而已！这对我们来说伤害和损失不大。但如果我们造业了或者犯戒了，这件事就大了。这种伤害太大了，将来要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦；这个损失太大了，我们会因此丧失慧命，失去解脱的机会！即使

你今天损失了一亿美元或一亿人民币，损失也不大。但如果你失去了解脱的机会，丧失了殊胜的慧命，这对我们来说才是最大的损失！真的，因为解脱的机会非常难得，慧命非常珍贵！如果你丧失了慧命，就等于失去了解脱和成佛唯一的种子、唯一的因。解脱是永恒的快乐啊，成佛是究竟的功德圆满啊！这个损失多大呀！若是你真正深信因果，就知道造业、犯戒对自己的伤害和损失是最大的，就会小心谨慎啊！所以，要有畏惧感！

所谓“敬”，是指恭敬。你依止上师善知识，要有恭敬之心。什么叫恭敬之心？说几句花言巧语，表面上磕几个头，简单做一下供养，这不叫恭敬。真正的恭敬就是依教奉行，没有二话可说。上师善知识说一就是一，说二就是二，这种意念、心态叫恭敬！你要完全相信上师善知识说的话，没有为什么，不需要理由。上师说什么都是法，指向何方都是东，你以这种心态去依止，这叫恭敬！

你应该对善恶因果有畏惧感，对上师善知识有恭敬心。若是造业、犯戒了，就要遭受很多的灾难，要感受无穷无尽的痛苦，对此要有畏惧感。如果对上师善知识有恭敬心，当观察自己内心的时候，就会在上师善知识的面前抬不起头，感到很羞耻。和一位具德的上师善知识相比，和佛菩萨相比，自己还是人吗？要有这种羞愧心。在上师善知识面前，不敢抬头，这不是害怕，而是恭敬。

以前，我们若是要去见上师，在楼下就开始发抖了，但这不叫害怕，这叫恭敬。有的人说“我不怕上师”，好像自己很有胆量。你不怕上师，就说明你没有恭敬心，若是有恭敬心，能不怕吗？除非你是个大成就者，心里没有任何羞愧，否则就是没有真正的恭敬心。这叫害怕吗？上师不会打你，也不会杀你，怕什么啊？就像上师如意宝，他不会说大家，

但就是心里怕，这种怕叫恭敬。

“恒易生正念”：上师善知识们都具有智慧之眼，他对我的所做所行、所思所想一目了然、一清二楚，所以自己很羞愧，到他面前不敢抬头，这叫恭敬心。应该有这种心，这样很容易产生正念，自然就具有正念了。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏。

心里一想到诸佛菩萨具有时刻无碍照见一切万法的慧眼，心里就很惭愧，害怕他们耻笑，所以畏惧、羞愧、害怕。实际上是这样的，我们所有的言谈举止、起心动念，恒时都会呈现在他们的面前，一清二楚。其实，佛菩萨们具有慈悲之心，是不会耻笑你的，但是你自己要有敬畏和惭愧之心。

想到自己一而再、再而三地犯戒，佛菩萨、上师善知识们会不会耻笑我啊？自己造了这些恶业，将来要遭受痛苦，心里应该感到害怕。真的，我们应该好好地观察观察自己，有没有这样思维啊？我们也依止过上师善知识，我们也经常在祈祷佛菩萨。其实即使你不祈祷，他们也都知道，主要是你自己有没有惭愧之心。有的人不但没有，还觉得什么事都没有一样，还觉得自己很了不起似的。真的，我们的很多行为都是颠倒的。上师善知识指出我们的一些问题和缺点时，心里还想不通，甚至还生气。你看，颠倒到什么程度了，还不知道反省。嘴上经常说“忏悔，忏悔”，这都是鹦鹉学舌！也可以用一个更恰当的比喻：“鹦鹉说法”——鹦鹉一边抓杀昆虫，一边说“别杀生，别杀生”。同样，内心不知道反省，却在口头上说“忏悔”，还劝别人忏悔，还在说别人的过患，就好比“鹦鹉说法”。藏地有一句谚语：看不到自己

脸上走的牦牛，却找别人脸上的虱子。意思是：自己的过患更大，自己的毛病更多，却还在批评别人。

《本生传》中云："未被见中造诸罪，然如食毒岂有乐。天众以及瑜伽士，清净慧眼必现见。"你认为佛菩萨看不到，上师善知识看不到，同修道友看不到，亲朋好友也看不到，就什么事也没有似的。在背后、在暗中造恶业，甚至犯戒，就如同吃了有毒的食物，能不痛苦吗？看看吧，也许过几分钟、几个小时就要疼痛了，甚至要失去生命了。"天众"指的是佛菩萨和善神护法。"瑜伽士"指具德的上师善知识。他们有清净的慧眼，将这一切看得一清二楚、一目了然。事实就是这样。若自己能这样忆念，正念自然就产生了。

壬三、护持之果：

循此复极易，殷殷随念佛。
为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

"循此复极易，殷殷随念佛"：我们皈依佛门以后，时时要忆念佛陀。你经常在心里这样思维：佛菩萨有智慧之眼，对我的所作所为、所思所想一目了然，一清二楚。若能这样思维，也是在忆念佛陀。

我们应该时时忆念佛陀，时时忆念佛的功德。比如，晚上睡觉的时候，把佛观在心间；走路的时候，把佛观在右肩；吃饭的时候，把佛观在喉间；安住的时候，把佛观在头顶。若是能像前面讲的那样思维，也是在忆念佛陀，也是在忆念佛陀的功德。同时，也是在时时忆念上师。

我们学佛，尤其是学无上密法，一切成就和悉地的根本是上师。在无上密法中，上师即是佛，佛即是上师，上师与佛是一体的。因此，我们也要时时忆念上师。走路的时候，

把上师观在右肩，作为绕佛的对境；吃饭的时候把上师观在喉间，作为供养的对境；安住的时候把上师观在头顶，作为祈祷的对境；睡觉的时候把上师观在心间，作为梦境变成光明的所缘。

要时时忆念佛的功德，忆念上师的功德，然后对佛和上师的功德生起欢喜之心，这是信心。佛和具德的上师有很多无漏的功德，你若是忆念这些无漏的功德，对这些无漏的功德生起欢喜心，那么不久的将来，你的相续当中也会产生这些无漏的功德。如果想要精进修行，乃至最终要获得成就，就要靠这样的心态。这种欢喜心也叫信心，是精进的根本，也是成就的根本。精进要靠这样的心态，成就要靠这样的信念。若是没有这样的心态与信念，即使你表面上再刻苦、再努力，也不叫精进；即使你读的经再多，念的佛再多，最终也不会有成就。所以，忆念佛、上师和他们的功德，意义非常重大啊！这不是随便要求或顺口而说的，这是很有道理的，也是很有必要的。

“为护心意门，安住正念已”：正念一直在你心的门前站岗，防止烦恼乘虚直入。若是不以正念防护烦恼，烦恼就会入侵你的内心，然后把你所有的善根福德都抢走、偷走。

“正知即随临，逝者亦复返”：若你时时能忆念佛陀，忆念上师，正念一直在站岗，守在你心的门前，防护这些烦恼入侵，这时正知也会毫不费力地到来，而且以往已经离开的也会再度返回。

你不用特意修正知，若是有这样一个正念的时候，正知自然而然也就有了。为什么？因为如果没有正念，正知也没有办法生起。如果有正念，自然就能了知这些取舍之处，自然就能明白一切所行所断的学处。若是有正念，正知自然就会有，而且对以前不明白的学处自然就会明白，以前没有做

到的学处自然就会做到。这都是生起正念和保持正念的方法。

大家有没有明白正念的重要性？对渴望解脱的人来说，正念太重要了！在前面讲过，若要护持学处就要护持心，要护持心就要护持正念。我们不能失去正念，不能让正念离开意的家门，意念的家门。

大家要注意，正念也不是轻而易举就能有的，不是想有就可以有的。若要做到不失去正念，确实很难！若想具有正念，也很不容易！此处讲的都是生起正念和不失去正念的方法。

依止上师、善知识后，经常听闻他们的佛法开示，听闻他们讲经说法；然后时时忆念佛陀，忆念上师，忆念佛、上师的功德，这些都是在相续中生起正念、保持正念的唯一方法。十方三世一切诸佛在无数劫中寻找，最后只找到了这个方法，对此你承认也得承认，不承认也得承认。也许你可能不太承认，“不能吧，也许有别的方法吧，我这样散乱，这样随便也挺好的，也挺有正念的。”不可能！

大家想想，自己要不要采取这些方法，要不要在自己的相续中产生正念？要不要时时保持这样的正念？修行是个人的事，解脱是个人的事。要修行的是你自己，最终解脱的也是你自己。虽然现在是我给大家讲，但是这些和我没有太大的关系，修行是你自己的事，解脱是你自己的事，需不需要这样做，你自己选择。尽管我现在在讲正念，但是我们都是这个法的对境，个人的因缘要个人了，解脱是要自己解脱，修行是自己要修行。

现在是末法时期，真正对正法有信心、有兴趣的人很少。很多人都是在名义上学佛，跟着别人在那儿瞎折腾，自己没有主见，没有见解。风往东边吹就往东边跑，风往西边吹就

往西边跑，这叫漂浮不定。这种情况很多，比如看到朋友学佛了，“我也学……”也不知道什么叫学佛；看到身边有一两个人出家了，“我也要出家……”也不知道什么叫出家。

学佛就要学觉悟，学智慧。因为“佛”代表觉悟，代表智慧。若是你真的要学佛，就不要跟着别人瞎跑，应该学觉悟，让内心觉悟；应该学智慧，要转识成智。

如果你要在佛门出家，就要当沙门。所谓“沙门”就是“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”。难道剃个头、穿个袈裟，就算是沙门了？你看看自己，有没有戒定慧三学的功德？有没有息灭贪嗔痴三毒？“现在我还没有做到，但是我在争取。”“现在我还没有彻底息灭贪嗔痴，但是我在努力。”这样也行。你把做一个合格的沙门的果位作为目标，作为方向而去努力奋斗，这也算是沙门，算是出家人。若是心里一点儿这样的意识都没有，就觉得“光着头挺好看的，我也要剃头；穿法衣、穿袈裟挺好看的，我也要穿法衣、穿袈裟”。仅仅对剃头、穿法衣好奇，这是不行的。很多人出家就是因为好奇，可出家以后没几个月、没几年，就开始嫌麻烦，觉得不好看，又开始留头发，留的越来越长；开始脱掉法衣，穿着俗服到处跑。

若是你发心出家，剃头不重要，穿法衣不重要，重要的是要有以戒定慧三学息灭贪嗔痴三毒的决心。如果有这种决心，你就是个出家人；如果这个决心不动摇，你就算一个合格的出家人。

有的人出家以后，事儿反而更多了，“我已经出家了，我已经受比丘戒、比丘尼戒了，是不是别人都应该恭敬我啊？是不是别人都应该供养我啊？”如果对方不恭敬自己，甚至没有什么供养的时候，就开始烦了，要跟别人吵架了。无论他人对你恭敬还是不恭敬，做供养还是不做供养，这都

是对方自己的选择，你有什么可埋怨的？很多人出家，尤其是去受比丘戒、比丘尼戒，就是为了戒牒。拿到戒牒，就像拿到身份证一样。受完大戒后也不学戒律，也不认真护持戒律，而是到处跑。真的，大家应该慎重考虑，自己为什么要剃头，为什么要穿袈裟，剃头、穿袈裟的真正意义是什么？

辛二（护持正知之方法）分三：一、正知之前行；二、一同趋入；三、略说护持之法相。

壬一、正知之前行：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

我们在日常生活中，行住坐卧等任何时候，都要观察自己的内心。比如行走、安坐、躺卧、吃饭、喝水的时候，如果发现心里不清净，有恶念、烦恼，这个时候内心要稳重，要调整心态。否则，若是以恶念、烦恼去做，这都是造业。因此，内心要稳重，不能被烦恼动摇，不能随顺恶念；然后要重新调整心态，重新发心，把恶念变成善念，及时提起正念，去降伏烦恼。“如树”就是指如大树一样稳重，不动摇。自己应该及时改正心态，及时去对治烦恼，然后以善念和正见的摄持去做。这样，所做的一切都会变成修行，都会变成善法。

现在很多人都说：“我有家，有工作，没有时间修行，也没有时间做善事。”修行还用单独抽时间吗？修行在于意念，念一转就行了。刚才讲了，做任何事情，首先观察自己的内心，如果发现是恶念，就立即对治，然后重新发心，提起善念再去做，这些事不就变成善事了吗？任何时候都要观察自心，如果发觉意念不对，是邪见、烦恼，就要及时对治，再重新调整心态，保持正知正见，再去生活、工作。这样，

生活和工作都会变成修行，都会变成善法。

一个大乘行者，一个真正合格的密宗弟子，不分身份，不论环境，在哪里都一样。因为他有调整心态的能力，有降伏恶念、邪念的能力，内心绝对是坚强的，内心绝对是智慧的。即使身边都是恶人，都是坏人，自己仍然是清净的。

壬二（一同趋入）分四：一、观察三门状态；二、观后当控制；三、控制后作修心之行；四、成圆满学处之支分。

癸一（观察三门状态）分三：一、观察身体所做；二、观察心之动态；三、开许放松之时。

子一、观察身体所做：

吾终不应当，无义散漫望，
决志当恒常，垂眼向下看。

作为一个学佛人、修行人，在毫无意义的情况下不应该散乱观望。任何时候，尤其是走路的时候，不能随便东张西望。你的身不稳重，说明你的内心肯定也是散乱的，心散乱才会东张西望。一个修行人应该一门心思地专注在取舍的道理上，自己心里应该时时忆念该做和不该做的一切所断所行的学处。目光恒时垂视一木轭许的地方，也就是约一米的范围。如果自身很有威仪，身态很稳重，说明内心也是很专注、很坚定的。

若走路时东张西望，说明内心是散乱的；若目光恒时垂视一米内的范围，小心谨慎地走路，说明内心是专注的。这里主要是强调内心，若是你内心散乱，身态怎样都不行；若是内心专注，怎样都可以。当外在的景象影响不到你内心的时候，当你的内心已完全获得自在的时候，什么样的身态都无所谓，但这个时候还要表法，身体上也要有这样的表态，有这样的行为。

若是在毫无意义的情况下，不能东张西望。需要看时可以看，而毫无意义地东看西看，说明内心是非常散乱的，这是不应该的，也是不允许的。这里主要讲的是内心要专注，不能散乱。

苏息吾眼故，偶宜顾四方，
若见有人至，正视道善来。

若经常这样小心谨慎地行走，有时候内心会疲劳，眼睛、身体也会疲劳，这个时候可以休息一下，也可以眺望四方。若看到对面有人来了，应该很有礼貌地问一句："您来了，还好吗？需不需要帮助？"这不是装的，而是用真心说的。看到来人了，心里要这样想：这是我宿世的父母，是我成就的助缘。内心就会很感恩，觉得很难得，心里自然就欢喜了。为什么要这样想呢？因为来的这个人，无论有钱没钱，长得好看不好看，都是宿世的父母，都是未来佛，都是修行的助缘、成就的根本，因此不应该有分别。尽管我们有时候也很客气，"来了，需不需要帮助啊？"但是目的和心态与前面所讲的不一样，或是因为他有钱有势而喜欢，或是因为他长得好看、看着顺心而问候。

我们见到每一个众生都应该这样想：这是我宿世的父母，是未来的佛；这是我成就的助缘。我们无论是修忍辱还是修布施，必须要靠这些众生，若没有这些众生，怎么修忍辱、修布施啊？若是不修这些，怎么成就啊？如是思维时，就会心生欢喜和感恩。在这样的心态下，你的问候都是真心的、清净的。

为察道途险，四处频观望，
憩时宜回顾，背面细检索。

"为察道途险，四处频观望"：我们启程上路的时候要

观察。以前，比丘或比丘尼都住在山洞或者森林里，到城中化缘要经过的路途，都是山沟和森林等，可能会遇到猛兽、土匪等危险，这时需要观察。平时走路都要注重威仪，但需要观察的时候也可以停下步伐，仔细观察一下四方，没有危险的时候，再继续前行。

“憩时宜回顾，背面细检索”：不能只观察前方，还需要观察后面，这时要停下来，向后面仔细观察，看看有没有什么危害，如果没有，再向前走。此外，“憩时”指休息之时。也可以这样解释：走累了，要坐下休息的时候，也要先观察，以防伤害众生。

我们在任何时候都要认真，包括走路、吃饭的时候都要小心谨慎，内心专注，不能散乱。很多人走路根本就不看路，前面有水、有坑，一脚就踩到水里，掉到坑里了，鞋也弄湿了，这个时候才知道不看路的结果。吃饭也是，呼噜呼噜地吃，也不观察饭菜里有没有昆虫之类，囫囵吞枣地吃下去。这都是不如法的。

走路的时候要认认真真，若你所迈的每一个步伐都有正知正念的摄持，就会不断地提高你内心的境界。吃饭的时候也要谨慎，打饭要不多不少，放在口里的饭要适量，细嚼慢咽。若每一口都以正知正念去摄持，吃一口就会增长一分智慧，吃一口就会提高一分内心的境界，这样进步才快。睡觉的时候也是如此，若能保持正知正念，打呼噜也是在提高境界，打一声呼噜就提高一个境界，增长一分智慧。每一件事都用心做、认真做，这才是真正的修行，最后才能真正圆满。

除了行住坐卧，哪有修行啊？在佛堂里坐着诵经才是修行？在禅房里打坐才是修行？不一定。除了行住坐卧、吃喝拉撒，若另外有“修行”，另外有“诸佛”，十方三世一切诸佛菩萨都不会承许的；若是真有修行，真有成就，行住坐卧、

吃喝拉撒肯定都会变成修行。

前后视察已，续行或折返，
故于一切时，应视所需行。

前前后后作了详细审视以后，才可以继续前行或者返回。不仅行走的时候要这样，其他一切行为都要这样，都要以正知正念来摄持。

欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察，此身云何住。

“欲身如是住，安妥威仪已”：今天要做什么事情，首先要慎重考虑再做决定，而决定了以后，必须要去做，而且要坚持到底。

我们学佛修行也是如此。首先，自己要定下目标。如果你是为了世间的福报学佛修行，这是下士道；如果是为了自我解脱，这是中士道；为了救度众生，这是上士道。如果没有目标，一切努力都徒劳无益。

大家上山参加百日共修，天天起早贪黑地闻法、修法，如果没有目标，一切努力都毫无意义。所以，各位首先应该把目标确定下来，明确自己学佛修行的目的，是人天福报，是自我解脱还是普度众生。

“我对解脱、普度众生都不懂，就想求点福报和平安，没有别的。”那也行。佛法也讲人天道，你想修人天道，首先要在相续中建立起因果、轮回正见，这都属于世间的正确见解。在此基础上断十种恶、行十种善，这是受持世间的戒律。最后，在这些基础上上供下施，多做善事，多积福德。若是这样做，将来一定会得到人天的福报，今生也一定能得到相应的果报，这就是修人天道。

“修人天道没有用，有人天福报也离不开痛苦，佛说‘三界轮回处处都是痛苦，没有一处安乐’，我不求世间福报，我也没有普度众生的能力，我要求自我解脱。”这样也可以。你可以修小乘法——声闻乘、缘觉乘。首先，要有出离心的基础，一定要从心里跟世间、跟红尘划清界限。如果你还留恋红尘俗世，就不可能得到自我解脱。在这个基础上，你要有无我的智慧和见解，这样才可以彻底断除烦恼。否则，怎么能断除烦恼呢？烦恼的根是我执，若要破除我执，必须证悟无我；只有证悟了无我，才能断除我执。没有我执了，你就没有烦恼了；没有烦恼，你就不造业了；不造业了，你就可以不轮回了，这就是自我解脱。

“自我解脱也不行，还是堕在寂灭边了，我还要普度众生！”这样也可以，这是上士道的发心。但是要有菩提心的基础，还要有证悟空性的见解，然后再去断一切恶、行一切善，才能普度众生。

正如伟大的佛陀所讲的“诸恶莫作，众善奉行”，无论是修世间福报，求自我解脱还是想普度众生，都要断恶行善，这是唯一的道。这个道成为世间的道、解脱的道，还是成为成佛的道，取决于你内心的见解。如果你只有世间的见解，你断恶行善了，只能得到人天的福报，可以不堕落恶趣；如果你有出离心的基础，有无我的智慧，断恶行善就会成为自我解脱的道；如果你有菩提心、利他心的基础，有证语大空性的见解，断恶行善就会成为成佛的道，成为菩提果的因。

所以，大家不要再糊里糊涂地学佛、念佛，应该先把目标确定下来，然后朝着这个目标去努力，不达目的誓不罢休，不达目标绝不放弃。内心应该有坚定的信念：无论过程多么艰苦，无论要经历多少艰难和坎坷，不达目的绝不放弃！以这样坚定的信念、坚强的毅力，最后一定能成就。

“时时应细察，此身云何住”：目标确定下来了，要时时刻刻观察自己的言谈举止是不是在轨道上，是不是在朝着这个方向努力。

一定要想好，不能随意立下誓言，不能轻易发愿。一旦立下了誓言，一旦发愿了，绝不能舍弃誓言，绝不能发空愿。你首先要观察，慎重考虑，最后再做决定。若是盲目做事，后果绝对是严重的！

无论是选择法门还是依止上师善知识，首先要观察，自己要慎重考虑，然后再做决定。你是修小乘的自我解脱，还是修大乘的自度度他、普度众生；你选择哪个法门，你依止什么样的上师或者善知识，都要先观察。观察好以后，内心做决定了，愿发出去了，内心里立下了誓言，就不能再舍弃誓言，不能再让愿变成空愿，否则就是罪过，缘起也不好。

我们学佛就是要学智慧。决定做任何一件事情之前，都要认真仔细地观察，不能盲目，不能糊涂，一旦下了决心，做了决定，必须要做，必须要完成！这就要靠稳重的心态和坚定的信念，这也是成就的根本！

思考题：

1、生起正知和正念的方法是什么？请详细说说。

2、书中讲“在四威仪的任何时分，都应当了知必要而行”。怎样理解？试举例说明。

《入行论讲记》（三十）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

②进一步观察三门之状态。

③观后应断除贪执散漫、无义之事等。

今天接着讲《入菩萨行论》。

子二、观察心之动态：

尽力遍观察，此若狂象心，
紧系念法柱，已拴未失否？

要用正知正念的绳索，将心拴在正法的柱子上，不让它跑到颠倒的歧途上去。这是观察心的动态。凡夫的心就像疯狂的大象，因此要仔仔细细地观察：这颗心是否被正知的绳索紧紧地拴在正法的柱子上？若是没有以正知正念来守持心，会害己害他。自己要观察：心是在造恶业还是在行持善法？是在邪见的状态中还是在正知的状态中？时时刻刻让心安住于修法当中，时时刻刻保持善念，提起正念。

在前面也讲过，除了修心，没有其他可修的。心善则一切善，心恶则一切恶。要观察这颗心，调整这颗心，心态调整好了，一切都会风平浪静。本来就没有什么事，但是我们不明白，总是自己找事。

正知就是明白，正念就是让自己保持清醒的状态。我们自己要明白，我们总有很多烦恼的事，有很多不愉快的事，其实这都是因为我们不明诸法的真相，不知道应该怎样去调

整这颗心而导致的。我经常讲，都是自寻烦恼，自找痛苦，都是自己的事，心一改变，一切都将改变。

只要有正知正念，就能护持这颗心；若能护持这颗心，就能护持一切学处。换句话说，若要护持学处，就要护持心；若要护持心，就要护持正知正念。所以，应该用正知正念的绳索将自己的心紧紧地拴在善法的柱子上，不让它跑，不让它动。

精进习定者，刹那勿弛散，
念念恒伺察，吾意何所之？

“精进习定者，刹那勿弛散”：竭尽全力精进修持一缘专注善法的等持。心里要有善念、正见，在这个状态当中，保持善念，保持正见，即一缘专注。所以，要明白什么叫善，然后再去保持这个善；要明白什么叫正见，要有正见，然后再去保持这个正见。

我们要提起善念，要保持善念。谁都会说“行善积德”，但什么叫善？什么叫行善？什么叫积德？什么是真正的功德？我们首先要明白这些道理，即明理。善有世间的善，有出世间的善；有小乘的善，有大乘的善；有显宗的善，有密宗的善。你懂得这些善恶的标准，然后以这些标准去衡量自己：自己有没有行善？有没有提起善念？

现在很多人根本不知道什么叫正见，所以没有正见。我们既没有轮回正见，也没有因果正见，更不懂缘起性空的这些道理，所以相续中基本上没有正见。既然没有正见，怎样去保持正见？

如果自己能提起善念、保持正见，就会把心专注于善念当中，把心安住于正见当中。

“念念恒伺察，吾意何所之”：念念细致观察我的这颗

心，到底在享用善与不善的何种对境？这颗心是在行善还是在造恶，它处于哪种状态？这是时时刻刻都要观察的。心不能散乱，那怎样才能不散乱？若是你能提起善念、保持正念，就不会散乱，心刹那也不会散乱于颠倒的对境当中。

对你来说，这一切的见闻觉知都有，但是在这当中不愚痴、不迷茫，明明了了，这就行了。什么是迷茫？不知真相，也就是愚痴。什么是颠倒？颠倒有四：所谓无常视为恒常，苦视为乐，无我视为有我，不净视为清净。比如，六道轮回里没有安乐，只有痛苦，但是我们却把苦当成乐了，这就是颠倒。这样迷乱又颠倒，即使你没有想那么多的事，也没有散乱到一些粗大的外境上，自认为心很专注，自认为心很清净，其实都是散乱的。

心不能这样迷乱，不能这样散乱。我们要时时观察自己的内心有没有处于迷乱的状态当中，自己的内心是不是在散乱。若是发现自己在散乱，或者内心在迷乱的时候，就要时时提醒自己，及时转变，这是很重要的。前面讲过，即使你言谈举止上没有什么，只要有不如法的起心动念，也是造业，将来也要感受痛苦。其实，当下的这种状态也是痛苦的。

子三、开许放松之时：

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

“危难”是指在生命有危难，对生命有损害的状态下，“喜庆”是供养三宝等欢庆节日的时候。在有损生命等的危难情况下，或者供养三宝等欢庆节日，尤其是与众生重大利益等息息相关的时候，假设实在无法做到严格约束自己的威仪，则开许相应场合举止酌情而为，诸如在布施时，某些戒律可以搁置。

在对生命有危害、有大灾难的时候，为了保护自己的生命，则开许相应场合的举止酌情而为，行为上可能有一些不如法，也有犯戒的情况，但是实际上是不犯戒的。暇满的人身太难得了，解脱的机会太难得了，不能轻易放弃、失去，不能错过。所以，为了保护生命，需要采取一些措施，虽然看似在造业、犯戒，但也是允许的。为什么呢？因为我们保护自己的生命，是为了修行，为了解脱，而解脱是为了普度众生，所以最终是为了众生。如果你真正能精进修行，最后能获得成就，那么你就可以利益和帮助更多的众生。到那个时候，你真正有弘法利生的能力了，这对众生的利益更大。所以，我们保护自己的生命，不是为了自己，而是为了众生。在这样的情况下，可以做一些这样的事情，看似犯戒，实际不犯戒；看似造业，实际不造业。

在供养三宝等欢庆节日中，可以唱歌跳舞。一般情况下，唱歌跳舞是不允许的。比如说一个在家修行人受八关斋戒的时候，是不能载歌载舞的，否则会犯戒；出家人平时也不能载歌载舞，但若是为了供养上师三宝，也是可以的。不是自己想唱歌，也不是自己想跳舞，不是在放逸的状态下，而是为了赞扬上师三宝，这是可以的。表面上看是犯戒，是相似犯戒，但实际上不犯戒。

为了保护众生的生命，这种情况下也是允许的。比如说今天有人追杀动物，动物往东方跑了，若是猎人问你动物往哪个方向跑了？你可以说往西边跑了。一般情况下是不允许打妄语的，但是为了保护众生的生命，这是允许的。

在大乘佛法里，身三种恶业、语四种恶业都有允许的时候。在生命遇到危害的时候，或者为了供养上师三宝，为了更好地利益众生，这些情况下都是允许的。

第一，必须没有自私自利之心，这是根本。小乘里身三

业、口四业都没有允许的时候，因为小乘修行人没有断除自私自利之心，所以不允许。而大乘佛法不一样，一位大乘修行人必须要断除自私自利。前面讲过，发菩提心（愿菩提心和行菩提心）是进入大乘的标准，若是没有发菩提心，就无法进入大乘法门。若进入大乘法门，就要发菩提心，发菩提心就要去除自私自利，这是基本的要求。

第二，既然没有自私自利，那就完全是为众生的。但是还要看对众生的利大还是害大，在对众生的利大弊小的情况下是允许的。

如果对境是个人，就看这样做，对他是利大还是害大。如果暂时利大，最后还是害大，就不能做；若暂时有害，但最终有利，就可以做。

如果是在个人和众生之间做比较，就要看对众生的利大还是害大，在对众生利大害小的情况下可以做。

现在很多人也说："我喝酒是为了众生，我做某某事是为了众生……"你要观察一下：自己是不是没有自私自利，然后看对众生是利大还是害大。如果对众生只有害没有利，这是伤害他，不是利益他，所以不能做；如果暂时有伤害，但究竟上有利益，就可以做。比如，有些人信佛，但是家人不信佛，很反感，还会说一些难听的话，这是在造业。但是你自己要坚定信念，要坚持如理如法地学佛修行，这是绝对没有错的。若是自己的信念坚定，就非常有力量，慢慢地家人都会理解，甚至会跟着学。跟他们硬碰硬是没有用的，自己好好表法，尽量不让他们反对。同时，自己的意愿不能改变，信念任何时候都不能动摇。

为什么我们在这些众生面前总遭遇障碍？为什么总影响不了这些众生呢？因为自己信念不够坚定。如果你信念非常坚定，谁也没办法，只能跟随你。我们要恒顺众生，但是

该随顺的时候要随顺，不该随顺的时候不能随顺。为了某人某事而舍弃自己的信念，放弃自己的修行，这是错误的。

思已欲为时，莫更思他事，
心志应专一，且先成办彼。
如是事皆成，否则俱不成。
随眠不正知，由是不增盛。

我们做任何事情，包括修法，首先一定要仔细观察，慎重考虑，然后再决定，决定了以后就要做。做的时候，一定要按程序、按次第，一步一步来。

我们现在修的大圆满法，分前行和正行。前行分四外加行和五内加行，先修四外加行，再修五内加行。大圆满正行也有正行的前行和正行的正行，我们讲的三特加行也有共同的和不共同的。目前我们所学的这些内容都是显密共同的，此外还有大圆满正行特有的三种加行，

这些都需要一步一步修。如果不按次第学修，学这个又学那个，修这个又修那个，最后什么都学不成，什么都修不成。

我们选择法门、学修经论也要按次第。你根据自己的情况选择一个法门，然后要死心塌地地修。现在很多人都是，今天学这个，明天学那个；今天修这个，明天修那个，盲修瞎练，东跑西颠，最后什么也修不成。自己可以选择法门，主要是选和自己的相续相应的法门。因为法再殊胜、再高深，但若是和你的相续不相应，你是不会得到利益的。那怎样才是相应的

法门？自己能受到法益，能消化，说明这个法对你来说是殊胜的，就是和你的相续相应的法门。

其实法门是平等的，都是殊胜的。所谓的殊胜与不殊胜

主要是相对于个人而言的，每个人的根基和意乐不同。此法门若和自己的相续相应，对自己来说这个法门就是殊胜的；若是和你的相续不相应，得不到这个法的法益，对你来说就不殊胜。你的内心改变了，烦恼减少了，这叫受到法益。选择法门时，不必区分这个法是高还是不高，主要对自己而言是最相应、最殊胜的。不同的根基和意乐，就有不同的方式方法，这叫法门。自己选定了法门，就要一心一意地学修。

依止上师善知识也是有次第的，首先要观察，然后再依止。你可以观察，找到一位具德的并且与自己有缘的上师善知识。具德的上师善知识们本身都是平等的，但是众生的缘分不同。寻找和依止上师善知识，是要靠缘分的。现在很多人都不知道什么叫"有缘分"，有的人说自己梦到的，有的说一见面感觉很好……这都不一定，梦是假的，感觉是不可靠的。什么是"和自己有缘分"？他能调伏你、引导你，甚至能让你开悟，让你见性，这就是和你最有缘分。他有没有这样的能力？你有没有这样的收获？你自己可以判断。通过观察，他是具德的上师善知识，是和自己有缘的上师善知识，你选择好之后，就要好好地依止。

做任何事情都一样，自己首先考虑好，然后再去做，做的时候一定要按程序、次第去做，这也叫具有正知。若是具有正知，心里的烦恼不会增长。若是自己没有这样明确地进行选择，也没有按程序去做，就是失去了正知。如果失去了正知，随眠烦恼将随之而来，随之增长。现在很多人今天跟这个活佛学，明天又跟那个活佛学，像无头的苍蝇一样。

癸二（观后当控制）分三：一、中止非事；二、行持应事；三、修未如是行之对治。

子一（中止非事）分三：一、断除贪执散漫；二、断除

无义之事；三、断除烦恼引发之事。

丑一、断除贪执散漫：

无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

无有意义的众多闲谈，种种精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪着而谨守正念。

很多人常聚在一起说闲话或者看赏心悦目的影视剧的时候，作为修行人，尽量不要去这种场所。若是必须要去，一定要以正知正念守持自己的心，不能散乱，不能生起贪心等烦恼。若是到很多人聚集的场合，有人在说闲话，自己也跑过去一起说，会跟着他们一起造业。其实，一个修行人尽量不要去这些地方，也不能去这些场所。但一些在家修行人可能有时候不去也不方便，必须要去，这个时候要观察自己的内心，一定要保护好自己的内心，不要散乱，不要生贪心、嗔恨心等烦恼，内心不能被染污，时时刻刻都要这样。

一个在家修行人难免要面对世俗之人，要经历很多世间的琐事。但任何时候都要观察自己的心，要保护自己的内心，心里不能起烦恼。一旦内心生起烦恼，相续就被染污了，当下也是痛苦的，过后这个果报更严重，所以要保护好内心。

我们现在无论是学法还是修行，都是为了观察和守护这颗心。前面已经讲过，若是有正知正念，就能保护这颗心。以什么保护？以正知正念来保护。不让心里的烦恼生起来，不让这些烦恼把自己所积累的善根、福德偷走、抢走。

当面对违缘、出现对境的时候，要保护自己的内心，先稳定下来。若是心不动，什么事都没有；心一动，就开始有障碍了。本来没有什么事，自己的内心一动摇，就有事了。内心如如不动，是很难做到的，也不是谁都可以做到的，这

要通过长期的修行，最后才能做到。你的内心如如不动的时候，一切都是安然无恙的，什么事都没有。我们有一句法语：把心放平了，一切都会风平浪静；把心放正了，一切都会一帆风顺。

这几天都在讲这颗心，应该怎样去守持这颗心，这很重要，这是根啊！在前面讲过，若是你真正把握了你的心，就把握了一切；你改变了你的心，就改变了一切。

其实，问题不在外境上，解决问题也不是要到外境上去解决。现在很多父母都很操心："孩子不好管，怎么办啊？"这是你自己内心太贪着了，内心不稳定造成的。以前一个家里有好几个"债主"，现在都集中成一个债主来讨债了，这个债主肯定很厉害，你必须要采取措施。因果是不虚的，一切恶业都集中在一个孩子的身上，以这个身份来讨债，这个力量肯定很强大。

现在一个家庭虽然只有一个孩子，但令父母非常烦恼、辛苦。怎么办？就是自己的内心要稳定，心态要改变。首先你要明白，心里要有数，这是大债主，你要还债。"哎哟，我这次必须要把债还清！"以这种心态去面对。他不听话、折磨你，这都是你自己造的业。很多人还问这个问那个，甚至到算命先生那里去算命。我讲过，算命不如认命。这就是你的命，你只能认命，这是你自己造的业。这种心态很重要，若是你能心平气和地接受，这些境转变得也非常快。若想在外境上解决问题，是解决不了的。有些家庭花了很多钱，请了很多老师给孩子辅导，让孩子参加很多讲座，这都没有用，甚至对父母的折磨更厉害了。

了缘、还债，都要靠心。怎样才能了缘？"哦，这是我前世欠的，今生一定要还。"你只是心里这样想，嘴里这样说不管用，你要明白这个道理，深信这个道理。如果你明白

和深信了这个道理，无论他对你怎样，你的内心都是平静的，这样才能了缘。怎样才能还债呢？“自己欠的债要还啊，这是理所应当的。”你真正明白和深信了这个道理，你的心是不会动的，任何时候都是平静的，在这样的状态下，你才可以还债。现在我们这些学佛人也会说“欠债还债”的话，但只是嘴上这样说说而已，心里不是这样想的，心里还没有明白这个道理，更没有深信这个道理。若是嘴上这样说，但内心还在动，这样就还不了债。了缘了债才可以了生死，了一切痛苦。生死指什么？指轮回。轮回指什么？指一切痛苦。了缘了债才能了一切痛苦，这是很重要的，也是最关键的！

在外境上是解决不了问题的。作为学佛、修行人，应该从心地入手，从自己的心里面下功夫，外在的这一切看似违缘障碍，看似痛苦烦恼，到时候都会迎刃而解。真的，这是真正的秘诀啊！

丑二、断除无义之事：

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘图时，应忆念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些行为。

在无意义的情况下，在放逸的状态下，不应该挖土地、割草、在地上随便画画等。其实这里主要讲的不是这些行为，而是内心。内心不能放逸，不能做一些无意义的事情。作为一个修行人，应该时时不放逸，做任何事情，包括吃喝拉撒都应该有意义。

吃饭要有意义。若是以贪嗔痴的心态吃饭，就是造业。尽管没有以贪嗔痴等烦恼的心态吃饭，但若是在放逸的状态下吃饭，也是无意义的。“怎么能是无意义的呢？我吃饭了

就不饿，不吃饭就饿，吃饭解决了饥饿的问题，这就是吃饭的意义么。”这不叫意义。所谓有意义，是指要变成修行，要变成暂时或究竟快乐的因。也就是说，吃饭时要提起正念，先把饮食做供养，然后当加持品吃。你供养的时候已经忆念佛菩萨的功德了，同时也生起了信心，有信心就有加持，所以这个饮食里就有力量，就有加持了。把它当加持品吃，这样能治病，还能消业。尤其是在家修行人，经常说自己没有时间修行。也许你工作很忙，但是饭肯定还要吃吧？吃饭也可以变成修行，也可以消业啊！念一转就可以消业了。

现在很多人都担心食品不健康等。即使食品不健康也没办法，也得吃，别的你也吃不了。这个时候，如果你内心健康、心里清净的话，这些饮食自然就变得清净了，能治病，能消业，还能积福，这样吃饭多有意义啊！行住坐卧、吃喝拉撒都一样，都可以变成修行，这样才有意义。这叫佛法，这叫修行！

我们任何时候都不能做无意义的事情。若内心不放逸、不散乱的话，就能做到时时都有意义，也就是任何时候都在消业积福。刚才是以吃饭为例，依此类推，吃喝拉撒都一样，言谈举止等一切的一切，都可以变成修行，都可以消业，可以积福。若是内心散乱，做这些事情就都失去意义了，也就是说都没有变成修行。这时候要立即改变心态，心要专注，把一切都变成修行，这样就有意义了。

丑三（断除烦恼引发之事）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

"若身欲移动，或口欲出言，应先观自心"：无论是身体要行动还是口中要讲话，首先应该观察内心，观察发心和动机。我的身要行动了，首先要观察心，它的发心和动机是什么？我的口要说话了，这时也要先观察心，它的发心和动机是什么？

"安稳如理行"：通过观察，若发现内心是烦恼或恶念，这时自己要稳重，不能被烦恼所转，不能被恶念所转，要立即对治这个烦恼，断除这个恶念，然后建立起正念，继而保持善念，再去行动，再去跟别人谈话。

言谈举止都要观察自心，心若是善，都是善；心若是恶，都是恶；若心处于不善不恶、无记的状态，言行也是不善不恶的。若是不善不恶，言行就没有意义；若是恶的话，将来就要遭受痛苦，后果更严重。所以，我们务必要保持善念、正念。

寅二、广说：

吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安稳住。

如果心生贪着或嗔恨了，这个时候言行就应该中止，了知一切法无作，而如大树般安住于无作的状态中。

"吾意正生贪，或欲嗔恨时，言行应暂止"：如果生贪心、嗔恨心了，自己知道了以后，言行要先中止。若是带着贪心去说话、做事，都是造业；若是内心存有嗔恨，说话也是骂人、伤害他人，这个时候做任何事都是扰害众生的，所以要中止，先不做。

"如树安稳住"：这时就如外边的大树一样，安住于无作的状态当中，不允许去做，然后重新调整心态。

时时观察心，真的很重要！也许我们的第一个念头是恶

的、邪的，但若能时时观察，就可以及时改变。第一，我们在言谈举止上就不会造恶业，不会犯戒。第二，我们很多人都是凡夫，由于无始劫来的串习，恶念、邪念自然而然就会生起来，但是只要我们能及时改变，它就不会再继续下去。这很重要！

我们现在要做到时时观察，也许也难，但是我们可以循序渐进。刚开始的时候，一个小时观察一次，慢慢地一分钟观察一次，然后一秒钟观察一次，这样坚持下去，最后一刹那能观察一次，那就不得了了，就已经成就了！我们的修行应该有进步，最好时时都有进步！

掉举与讽刺，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈，
或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

心思旁骛，口中冷嘲热讽；心生傲慢，骄傲自满，对自己的财富过分贪着喜爱；总想评论他人的过患，总想欺骗、敲诈；很自私地常常赞叹自己，时常想诋毁他人；比如，菩萨戒里有自赞毁他，即为了获得一些利益而赞叹自己、诽谤他人，企图阻止他人得到这个利益，而使自己获得此利；恶口骂人，挑拨离间。这些都是造业之门，通过它们会造恶业。

因此，自己要观察自己的三门，若发现三门中有这些恶的时候，就要立即对治，不能再继续这样，要断除这些恶业，就如大树一样稳定、安住。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

如果自私自利，为贪图名闻利养、恭敬爱戴而让别人伺

候自己，这个时候应该如树般安住，心不动，不能让自己这样想，更不能这样做。

现在有些家庭雇保姆来伺候自己，有些夫妻让对方做家务伺候自己。很多人很得意、很开心："我在家里什么也不用做，都是他在做。"你在那享受，是消耗自己的福报。这时应该抢着做："我来，我来……"自己想消业，想积累资粮，这个机会不能让给他。

你让对方来做，无论是雇人来做还是让自己的家人来做，如果能有这样的发心也行："我的福报消耗了就消耗了，我下地狱就下地狱，主要是他们能积累福报，不下地狱就行。希望我能成为他们消业的对境，成为他们种福报的良田，我忍。"如果不是为了自己享受而找借口，而是自己真心实意这样想，这也是利他心，也可以。但有些人不是，就是自己不愿做而让别人做，自己为此还很得意。因果是不虚的，今生他来伺候你，下辈子你就要伺候他。今生今世他伺候你一天，你来世要伺候他五百天，要翻五百倍，这是佛讲的。就像今天你杀了一条命，来世要还五百条命，二者是一个道理。

当自己有这些贪念和行为的时候，要去对治，要么改变心态，要么改变行为。

欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

贪图自私自利而希求眷属，想放弃利他，并且想说自利方面的语言时，一旦心里有这样的念头或想法的时候，也是要如树般稳定，不能再继续这样想，不能这样去做，立即要对治，要改变。

不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

当不能忍耐对境，或懈怠懒惰，或生起恐怖，或厚颜无耻，或废话连篇，以及对于自方生起过分贪爱之心时，一定要做到如树一般安住。

“不耐懒与惧”：不能忍耐对境，懈怠懒惰，有时心生恐怖。尤其是在修法的过程中，当生活艰难、路况危险时就害怕，因此放弃共修，失去修法的机会。

“无耻言无义”：厚颜无耻，不知道羞耻，也不知道忏悔；闲话多，废话多。前面讲过，佛菩萨对我们所作所行的一切都一清二楚，但是我们自己却没有一点羞愧心。还有，很多人经常说一些闲言碎语。

“亲友爱若生”：对自方生起过分贪爱之心。无论是自己贪爱家亲眷属，还是家亲眷属贪爱自己，只要有过分的贪爱，就要对治。无论是你贪爱这些人，还是这些人贪爱你，这都是互相伤害。“他爱我，他喜欢我……”其实这都是染污你的相续。爱是可以的，但要有大爱，小爱变成大爱才不会造业。小爱是烦恼，一定会染污你的相续；大爱是无分别的，所谓“大爱无疆”。小爱是有分别的，所以叫贪心，是一种染污，这是要对治的。“那我是不是不能爱我的家人？是不是不能爱我的儿女啊？”不是，能爱，但是不能自私地爱，心胸不能狭隘，要无自私地爱，无分别地爱，那才是真爱，才叫大爱。大爱才是真爱，之前不会有真爱，都是虚伪的。

若是真爱的话，它是不会变的，任何时候都不会变；若是小爱，它是会变的，过几个月、几年就变了，就不爱了，这不是真爱。现在有的人说“我是真爱……”你这不是真爱，真爱是无分别的，是不变的。所以，世间的这些爱变了也没有什么，很正常。世间法就是这样，一切都不可靠，都是无常的。

寅三、摄义：

应观此染污，好行无义心，
知已当对治，坚持守此意。

我们应该时时观察，是否出现了具有染污性、勤于无义之事的心态，如果出现了，那么菩萨勇士即刻就要对治，不要让心动摇，而要稳固地受持这颗菩提心。

总的来说，要时时刻刻观察自己的心，让这颗心不要放逸，不要勤于做无意义的事情，时时刻刻都应该小心谨慎，让一切所做都具有意义，也就是说时时刻刻都将一切变成修行，这样，一切所做才具有意义。

思考题：

1、为什么说心导致身、语？意念、语言和行为三者到底有何关系？

2、在什么情况下，为了布施等善法可以舍弃持戒？

《入行论讲记》（三十一）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

④观后应以九种方便行持善法。

⑤若未做到观后控制，当思维暇满难得来对治。

⑥若未做到观后控制，当思维身体无有所贪之处来对治。

今天接着讲《入菩萨行论》。

子二、行持应事：

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭畏因果，寂静勤予乐。

在前面讲了十七种造恶之门，今天讲九种行持善法的方便。

第一，深信：我们要行持善法、积累功德，不是那么容易的，平时大家也都会说“行善积德”，但行善不是谁都能做到的，积德就更不容易了。怎样才能行持善法、积累功德呢？首先就是要深信。深信是从明理中产生的，首先要明白这些佛理，这是十分重要的。明白了佛理，才能产生真正的信心。你在不明理的情况下，盲目地信仰，这叫迷信。我们学佛不能迷信，迷信是一种愚痴、迷茫的状态。

什么是真正的佛，什么是真正的魔，都在于你的心态。若你有智慧，你的心是觉悟的，这就叫佛，这就是佛；若你的心是愚痴的、迷茫的，这就叫魔。在不明理的情况下盲目

信仰、盲目崇拜，这都是着魔了，这样下去最后就会变成魔。所以不能迷信，要明信，要明明白白地信。所以明理很重要，闻思很重要啊！有足够的闻思才能明理，才可以产生真正的信心，才会产生深信。这是我们行善积德的一个基本条件。

第二，肯定：你信佛学佛，包括依止善知识、学修法门等，心里应该都是非常肯定的。也就是说，首先经过观察，经过慎重考虑，最后下决心、做决定："我要信佛！我要学佛！我要依止善知识，我要好好修持所选择的这一法门！"心里是非常肯定的。

我们无论是依止上师，还是修持法门，首先都要仔细观察、慎重考虑。前面也讲过，做任何事情，都不能盲目去做、随便去做，因为这都是涉及到我们今生解脱、即身成佛的大事。你自己仔细观察了，经过慎重考虑，最后内心里很肯定自己所做的选择："我信仰佛教绝对没有错，我向佛学习绝对没有错！我依止某某上师、某某善知识绝对没有错！我修持大圆满法、净土法绝对没有错！"因为这都是通过仔细观察、慎重考虑后确定的，内心非常肯定。

现在很多人都不肯定。比如，今天信佛，明天又去信教；今天说要学佛，明天又开始学别的去了；依止上师、学修这些殊胜法门也是如此，今天在这里皈依、依止，明天又跑到那里皈依、依止。这都没有经过观察，没有慎重考虑，自己很随意。我不是讲过吗？这都不是闹着玩的，这不是在搞什么活动，没有什么事了，去参与参与，看看热闹。我们可不是闹着玩的，因为这都涉及到你的解脱，涉及到你生生世世的慧命。如果你太随便了，对自己的修行缘起不好，这是造业。所以，首先要仔细观察、慎重考虑，最后再做决定。

选择法门也是这样。如果心里没把它当回事，抱着"不学也没什么，学一学也可以"的心态，这样不行！如果观察

好了，心里就一定要下决心："我绝对要修这个法！"决定了以后，就必须把这个法门学好，学好以后再说。如果你没把这个法门学好，就去学别的法门，最后什么都学不成。今天学这个，明天又学那个；今天修这个，明天又修其他的法——这些现象都是因为对这些法门不肯定。为什么会这样呢？由于事先没有仔细观察就草率作出决定而导致的。做任何事情，应该先观察，然后再学修。比如，依止上师，应该是先观察，后依止；学修法门，应该是先观察，再学修。但现在都是颠倒的，都是先依止，再观察；先学修，再放弃。这都是造业！

所以，大家要肯定地立下誓言，肯定地发愿，不能随便立下誓言，不能随便发愿。现在很多人发愿、立誓言都太轻松了，听说要传戒，都来受戒，一会儿一出门就开始犯戒。今天发这个愿，明天发那个愿，"我要将身口意供养给佛，供养给上师。"其实都是假的，过后还是自以为是，没有按佛的要求去做，没有按上师的要求去做。尤其是关键的时候，还是自作主张，那个时候不认上师了，"啊！这是我的事，我要做什么我自己知道。"彻底变卦了，自己曾发过的愿也不认了。"不对吧？你不是已经把身口意供养给佛了吗？供养给上师了吗？"表面上无话可说了，但是心里还是不认，仍然自以为是。"家里有事，我要下山了；身体不舒服，我要下山了……""没有事，等几天就好了……""不行！不行！"自己就跑了，根本不听。

一定要慎重考虑！然后自己内心很肯定地立下誓言，自己非常肯定地发愿。不要顺口就发愿，不要动不动就立下誓言："我要怎么怎么，我要怎么怎么……"一个智者是不会轻易立下誓言的，他先通过仔细观察、慎重考虑，最后才会立下誓言。一旦立下誓言了，失去生命也不会舍弃自己的誓

言，这叫智者。发愿也是，你们看看往昔那些诸佛也不是随便发愿的，一旦发愿了，绝对要实现、要完成。

第三，坚稳：就是心里要坚定，身和语要稳重，不能随便。比如，有人在那儿说他人的是非，自己也跟着说是非，这叫不稳重。一个人在那儿杀生或者做坏事，自己没有主见，也跟着做。一说要去娱乐场所造业，自己也跟着别人跑，身和语一点都不稳重。一个人要稳重，要有自己的主见。

你是学佛的人，必须守持戒律。戒律有该做的和不该做的，自己要稳重，一定要做自己的主。内心不能轻易地随着外境动摇，随便跟着别人瞎跑，这是不对的。

我们学法修行也是，今天有人说这个法门好，就跟着这个人跑，明天有人说那个法门好，又跟着那个人跑，这就是不稳重。身和语有该说的、该做的，有不该说的、不该做的，也有很多时候必须要做或不能做的，自己要以佛法、以戒律去取舍行为的进退，不能随便跟着别人跑。每个人的根基、意乐、缘分都不同，自己有自己的缘分，自己有自己的福报，要看自己的意乐、根基在哪里，然后去修符合自己根基和意乐的法门。不要跟着别人跑，不能让别人牵着走，否则不要说学佛，连做人的资格都没有，总是由别人牵着走，自己没有主张，就像狗随着主人一样。

所以，信念一定要坚定，言行一定要稳重。各位若是想学佛，想做智者，就要这样；若是不想学佛，不想成为具有智慧的人，就不说了。所谓“佛度有缘人”，若是无缘的众生，佛也没有办法，无能为力。

第四，恭敬有礼：内心处处有恭敬心，言行上处处有礼貌，因为一切众生都是我们的父母，对我们恩重如山；每个众生都是未来的佛，都有佛性，未来都会成佛。所以，不分好坏善恶、贫富贵贱，内心要感恩、恭敬，言行上要有礼貌。

什么叫感恩？感恩是心里的东西，不在言谈和举止上；感恩也是内心很明了的，知道别人利益过自己、帮助过自己，想去报答，现在自己要去帮助他、利益他，这样的心就是感恩。仅仅知道别人利益过自己、帮助过自己还不够，内心里还要有“我要利益他、我要帮助他”的意念，要有这样的感觉，这叫感恩。“感恩”在字面上理解很容易，但是含义很深。

对方有功德，喜欢对方的功德；自己有过患，心里很愧疚，这样的心态叫恭敬。把对方放在上面，自己在下面跪拜，这是一种恭敬的表现。为什么要把对方放在高处，自己放在低处呢？这是自然而然的，因为对方有功德，自己没有功德，自己内心里有很多过患。比如，上师三宝没有过患，只有功德；自己没有功德，只有过患。自己对有功德的人生欢喜心，很羡慕、很崇拜，就像我们羡慕、崇拜明星一样。你羡慕、崇拜明星是属于世间的，这是贪心，不是信心，也不是恭敬心；而佛菩萨有很多无漏的功德，我们对此很羡慕、很崇拜，心里很欢喜；同时，因为自己相续中没有这些无漏的功德——无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律、利益众生的善巧方便等，于是觉得很惭愧，这样的心态叫恭敬心。若是有了恭敬心，跪在他们面前礼拜，这才真正是表里如一。否则，心里没有恭敬，只在行为上做，这是装模作样。我们处处在欺骗他人，欺骗自己，现在开始欺骗佛菩萨了。我们已经习惯了欺骗，甚至已经感觉不到自己在欺骗。

有感恩心、恭敬心，在佛法里就是顶礼、礼拜，在世间叫礼仪。心里要对一切众生有恭敬心，有礼貌，有感恩心，因为他们都是我们过去的父母、未来的佛，都是我们解脱的助缘、成佛的资粮，所以我们对他们很感恩，很恭敬，很礼貌，很客气。

一般情况下应该对众生客气、礼貌，但有必要的时候态度和方式上也要强硬一点，这是在特殊情况下。前面讲的是一般情况，特殊情况时就不一样了，学佛的人就是学智慧的人，应该要随机应变。

第五，惭；第六，愧。“惭”与“愧”是圣者七财中的两种，在此处二者是分开的。所谓“惭者羞人，愧者羞天”。“惭者羞人”：就是不敢造业，不敢犯戒，一旦造业、犯戒了，怕上师善知识、同修道友们耻笑自己，心里很不好意思，很在意，这个心叫惭。这样的心态对于不造业、不犯戒起到很大的作用，有直接的关系。但是现在我们很多人都没有这样的心态，既不怕上师善知识耻笑，也不怕同修道友耻笑。“愧者羞天”：佛菩萨、空行护法都有智慧之眼，一切都知道，怕佛菩萨，怕空行护法耻笑自己，怕他们惩罚自己，在他们面前心里很不好意思，心态很低落，这叫愧。自己要有惭愧之心，知道自己造恶业了，犯戒了，心里很不好意思。但现在我们很多人自己犯戒了，还不承认，还找一百个、一千个理由来替自己辩护，这种人容易造业，一定会犯戒的。

第七，畏：即畏惧，对业因果有畏惧感，害怕自己造业、犯戒，将来要堕落恶趣，要感受痛苦。为什么你现在事事不如意，内心烦恼重重？因为你自己造了业，犯了戒，才导致这样的结果；而且将来你还要继续遭受痛苦，甚至堕落恶趣，遭受恶趣的痛苦。当想到这些时，心里应该很害怕。

我们还是没有深信因果，也没有仔细思维过这些。讲轮回过患、因果不虚的时候，大家有没有深入地仔细思维啊？没有吧！如果仔细思维过，心里肯定会有畏惧感。如果对业因果没有一点畏惧感，造业、犯戒都理所当然似的，真的就不可救药了！

第八，寂静：任何时候自己的言谈举止都要具备威仪，

寂静、调柔、如理如法。

第九，给予乐：也就是给予众生快乐。把众生的快乐当作自己的快乐，想尽一切办法，用尽一切精力，让众生生欢喜心，给予众生快乐。尤其是要让身边的众生开心、快乐。“那不行吧？让他们开心快乐，会不会造业啊？”不会的，若是你没有丝毫的私心，完全为了让众生开心、快乐，让众生生欢喜心，然后再慢慢度化、引导他们进入佛门，这样是可以的。

一共有九个行持善法的殊胜方便道，通过这些才能真正修持善法，真正积累功德。就要这样行善积德！

愚稚意不合，心且莫生厌，
彼乃惑所生，思已应怀慈。

前面讲我们要竭尽所能、全力以赴地让众生生欢喜心，让众生快乐。但是众生有各种各样的意乐，有各种各样的根基，真的是五花八门，不一样的，每个人的根基、意乐都是不同的，因此有时候难免生烦恼，甚至要来伤害我们，这个时候自己要明白这个道理：伟大的佛陀在世的时候，尽管功德圆满，完美无缺，但是众生因自己的业力所感，有时候看佛也不顺眼，不喜欢佛，甚至想伤害佛。我们就更不用说了，有人不理解我们，甚至想伤害我们，也是正常的。凡夫就是凡夫，很多人都会这样想：“我是全心全意地为他，在利益他，他怎么还恩将仇报，还不理解我，还来伤害我……”就开始动心了。在这样的情况下，容易舍弃众生。若是大家都喜欢你、恭敬你、很听话，一切都顺着你的时候，有什么难的呢？这个时候不会舍弃众生。但是，当你内心真的是为了他，所作所为也是利他的，但是对方还不理解，甚至反过来伤害你的时候，你心不动，这才是不容易的。

这时应当思维：这事不怪他，怪贪嗔痴等烦恼敌人。的确如此，对方也是被烦恼控制了，如果他心里没有烦恼，没有被烦恼所控制，他不可能这样做。现在他为什么这样呢？因为有嫉妒心、嗔恨心等烦恼。比如，有的人学习好了，或者得到利益了，就会被人嫉妒，这很正常。因为我们身边有很多凡夫，凡夫具有嗔恨、嫉妒等这些烦恼是很正常的。

应当思维：我不怪这个众生，他的的确确是我宿世的父母，对我有恩；他也的的确确是将来的佛，因为有一天他一定会醒悟的，也一定会跟这些烦恼敌人作战、抵抗，他也可以摆脱烦恼，也可以成佛。他今天为什么会这样呢？就是因为贪嗔痴等烦恼藏在他的心里，利用他的口来骂我，利用他的手来打我。这些宿世的父母众生，他们也是不自由的呀！

若是我们能理智一点，能深信佛讲的这些真理，就会更慈悲他。确实就是这样，他们生嫉妒心和嗔恨心的时候，心里也难受；他们以嗔恨心、嫉妒心造业，将来也要遭受痛苦啊，我们应该更慈悲他们。你要这样思维：这些烦恼敌人不仅伤害我，还伤害我的父母，要恨就恨烦恼敌人，对烦恼、嗔恨心发怒，绝对要对抗，要跟烦恼对着干。这个时候众生更需要我的帮助，需要我利益他们。我要帮助他，让他清醒，让他知道烦恼在利用他，我们必须站在一起，跟烦恼作对抗，我一定要让他们清醒。对众生应该更慈悲，想拔出他们的痛苦，想给予他们安乐。

我们发菩提心，受菩萨戒了，最根本的戒律就是不舍弃众生，任何时候都不能舍弃众生。当菩萨不容易啊！真的不容易。你全心全意地为他、利益他的时候，他反过来还嗔恨你、伤害你。这个时候，若是你能保护自己的心态，转变自己的心态，才叫真正的修行人。在丰衣足食、肚饱被暖的时候，大家都像个修行人，你慈悲我也慈悲，你是好人我也是

好人，大家在这儿都像佛、像菩萨似的；但是一旦遇到对境，“狐狸的尾巴”就露出来了，就不一样了。这时，佛和凡夫绝对不一样。

平时我们都说能做到不舍弃众生，但真正遇到对境的时候，看看你能不能守护誓言？难啊！真的难啊！现在我也在弘法利生，很多时候也会遇到这样的一些对境，这个时候心里总有想放弃的念头。一个菩萨若是这样想、这样做，一切都完了！其实，这个时候更要坚强。强忍没有用，你要明理，明白这些道理：“不怪他们，他们的本性是善的，自性也是清净的，但是烦恼在作怪啊，这些烦恼隐藏在他们的心里，操纵他们，所以我们不怪他们，要怪烦恼。”对烦恼可以嗔恨，“这些烦恼真可恶啊！我绝对要断掉这些烦恼，消灭这个烦恼敌人！”这样的心是可以有的，就要这样！

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

为了利益自己与一切有情而行持无罪之事，或者按照《释论》中所说，分别从自己与众生的角度而说知惭、有愧。倘若做到了这一点，那么所作所为再进一步观如幻化，无有傲慢而恒时守护此心。

子三（修未如是行之对治）分二：一、思维暇满难得；二、已得当取实义。

丑一、思维暇满难得：

吾当再三思，历劫得暇满，
故应持此心，不动如须弥。

“吾当再三思，历劫得暇满”：我应当反反复复思维：人身难得，解脱的机会更是难得，这是我数劫当中积累的福

报，今生今世才得到了暇满的人身。不是谁都可以遇到正法，不是谁都有这个幸运修持正法的。

真的，大家今天能到这里听闻正法，这是数劫中修来的福报，要珍惜这个福报啊！怎样珍惜？就像前面讲的那样，小心谨慎地取舍善恶，断一切恶，行一切善，这样你就能成办解脱，就可以获得究竟的利益。这是人身特有的价值，这是今生要做的最大的事，这叫珍惜人身，珍惜福报。若是不依靠暇满的人身，谁也做不到，只有依靠暇满的人身才能做到，如果你能做到了，这叫珍惜人身。

“故应持此心，不动如须弥”：一旦出现烦恼，相续中出现恶念的时候，心要稳定，不能随着烦恼和恶念跑；内心要坚定，言行要稳重，不能造恶业。

前面讲了造恶业的十七种堕罪之门，今天讲了九种行持善法的方便，大家要明白这些，要通过这些去断恶行善。将十七种造恶的方便统统断掉，这叫断恶；尽心尽力地去学修九种行持善法的方便，这叫行善。这样断一切恶、行一切善，才能真正珍惜暇满的人身，不会虚度光阴。

丑二（已得当取实义）分二：一、身体无有所贪精华；二、依身当修法。

寅一、身体无有所贪精华：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？

我们都执着和贪爱这个身体，所以首先要观察这个身体。为了它,我们造下了无数的恶业，也遭受了无尽的痛苦，这都是因我们执着、贪爱这个肉身而导致的。我们仔细地分析、观察，这个身体没有一处是干净的，没有一处值得贪爱和执着。

谁在贪执这个身体？就是我们的意识。所以，我们就跟意识进行一下对话："意识，请问你为什么保护身体呢？"若回答说："如果不加保护，它就会不高兴。""那么，死亡时，鹰鹫由于贪肉而互相争夺、撕扯你的尸体，那时你心里并没有不高兴啊，为什么现在这般珍爱身体而任其指使呢？"

我们应该跟自己的意识对话，跟自己的心对话："意识啊，你为什么要这么执着这个肉身，为什么这么贪爱这个肉身呢？你离开这个世界的时候，也不能把它带走啊，你的肉体变成尸体的时候，会被拿到尸陀林、天葬台喂鸟、喂狗。那些秃鹰撕扯你的尸体，抢你的肉，那个时候你也没办法，也没有这么贪爱啊！神识、意识总有一天要离开肉体，离开它的那个时刻，你对它一点感情也没有。"

我们做超度破瓦法时，为什么不能把神识勾回肉体里呢？因为那个时候神识（意识）已经离开肉体了，他一看到自己的尸体，心里就特别害怕，觉得很脏。所以我们做超度破瓦的时候，直接观为金刚瑜伽母，然后把神识勾到金刚瑜伽母的体内进行超度。在以前，也有仪轨是把神识（心识）勾回他的尸体里做破瓦的，但是我们的祖师们讲这样做不如法，因为神识已经离开了肉体，他觉得脏，若是再把他勾到肉体里来，对他来说是种伤害，所以不能这样。

应该对意识这么说："这个肉体变成尸体了，被拿到天葬台，由天葬师拿着刀等各种器具割、砍，然后喂老鹰，喂狗。那个时候，神识你也不在乎啊？那你现在为什么这么执着这个肉体呢？现在和那个时候一样啊！现在这个肉体能动，你不怕；那个时候这个肉体变成尸体了，变成像石头一样的物质了，不会动，你怕什么？现在这个肉体臭气冲天，你不觉得脏；到那个时候，你才开始醒悟了，觉得脏。无论

怎样，这个肉体最后的下场就是喂狗、喂鹰，这样的一个东西有什么可值得贪恋的？有什么可执着的？你要想想。”确实也是如此，到那个时候，无论尸体被埋在地下或者被火化，都是一样的，没有什么可值得贪恋的。若是放在棺材里，让人害怕，不敢接近；若是拿到火化场火化，最后变成灰，什么也没有了；若是埋在地下，慢慢地只剩下骨骼，最后就什么都没有了，融入大地了。这样的一个身体，有什么可值得贪爱的？有什么可执着的？最终必须要离开这个身体，必须要舍弃这个肉体。

意汝于此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

心意啊，你为什么将这个身体执为我所而加以保护呢？既然你与这个身体二者是各自分开的，那么身体对你来说又有什么用途呢？

“意识（神识）啊，你和这个肉体没有任何关系，你们的关系是异体（多体）的，不是一个，而是两个。”

身体就是旅店，心（神识）就是游客，神识只是出差，暂时住在旅店而已。到时候神识是要走的，肉体是要留下来的。就说明它们两个是异体，不是一体。你为什么把这个肉体视为“我”呢？这不是颠倒吗？死并不可怕，死是肉体死，灵魂是不会死的。换个旅店，换个地方旅游，有什么不好的？就像你到某个地方旅游，逛完了以后就要走了；再如你出差到某个地方办事，办完事以后就要走了。那些大德高僧们就是这样的。你为什么把这个肉体视为“我”呢？为什么要去执着它呢？

如果你执着它，把它视为“我”，对你的伤害特别大。你看，一会儿冷了，一会儿又热了，心里就会很难受。这个

肉体的各个部位有一点点不适应的时候，心里就开始烦恼了，“完了，我有病了，要死了。”不要这样，这个心（神识）和肉体是有区别的，你们两个没有关系。“怎么没有关系呢？有密切的关系，身体就是我。它疼的时候，我不是也疼了吗？它衰老的时候，我不是也衰老了吗？”这都是你执着的缘故，因为你把它视为“我”了，所以它疼的时候你就疼了，它衰老的时候你就衰老了。若是你不把它视为“我”，不执着的时候，即使它疼痛，你也不会疼痛；它衰老，你也不会衰老。

给大家打个比喻，比如我们执着这座房屋，认为“这是我买的，是我的”，不让别人进。若别人一进来，你心里就不舒服；若别人进来了，在里面碰这个碰那个，把这个碰倒了或那个弄坏了，你心里就烦恼了，生气、痛苦得不得了。当你把房屋卖给别人了，这个时候就不是“我”的了，就不视为“我的”了。这个时候随便进人，一天一百个人、一千个人进进出出也没有事，因为跟你一点关系都没有，你心里一点不会动，更不会烦恼。即使把里面的东西弄坏了，你也不会烦恼，还在那儿笑：“这东西很好啊，怎么弄坏了呢？嘿嘿……”你看，当你将它视为“自己的”时候，你肯定会哭；现在你没有将它视为“自己的”，认为是“别人的”，你就会在那儿偷着笑。

什么叫执着？就是将它视为“自己的”，把它视为“我的”东西。这个时候它就会伤害你，因为跟你有关系啊，所以就有伤害；当你后来舍弃它时，“不是我的，归别人了。”这个时候又跟你没关系了，尽管房屋还是那个房屋，进进出出的还是那些人，但是无论发生了什么，你都不会受到伤害。

再做个比喻，若今天你看中了一个人，把他视为自己的爱人了，就会执着得不得了，“是‘我的’了，‘我的’爱人……”他的一举一动对你的触动非常大，一旦他有一点点反应，你

的喜怒哀乐都会随之变化无常。如果过几天闹离婚了，两人分开了，这时候无论他走到哪，说什么，吃什么，做什么，跟你都没有关系了，你也不会动心。

肉身也是如此。刚生下来的时候，我们不是把这个身体视为“我的”，而是视为“我”，这就更严重了。刚才那两个例子里，是把人或者房屋视为“我的”了，不是“我”，而是“我的”，这还是有一点差别的。而对这个肉体就不一样了，一下子把它视为了“我”，所以它对你的影响和伤害就更大了。而一旦你放下它，不再执着身体是“我”的时候，它是不会伤害到你的。你们两个本来就是多体的，它本来就和你没有关系，只是你自己执着而已。如果你不执着，它就跟你没有关系。你执着什么，什么就伤害你；你执着得越厉害，它对你的伤害就越大。就如同我们执着财产或身边的人一样。你没有执着，没有视为“我的”的时候，他做什么与你有什么关系？

痴意汝云何，不护净树身，
何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

“痴意汝云何，不护净树身”：意识和肉体是多体的，到临终的时候，意识要离开肉体。意识说：“尽管如此，但是现在我需要所依处啊！”“你需要所依处，为什么非要找这么个不净的东西呢？为什么不去找外边那些里里外外都很干净的果树啊？如果你需要所依处，可以把它们作为你的所依处啊！你看这个肉体多不干净，多可怕啊！”

“何苦勤守护，腐朽臭皮囊”：何苦你要这样执着啊？为什么你要全力以赴地保护这样一个腐朽的臭皮囊？外边的树，花园里的花多好看啊，若是你必须有一个所依处，你就去找它们；如果必须要将某一个东西执着成“我”的话，

那你就把那些干净的树、花执着成“我”吧。这个肉体腐朽了，就是个臭皮囊，里里外外没有干净之处，没有能用之处。

我们自己看看，这个肉体不能冷，不能热，还要吃饱穿暖、休息好，总得伺候着它，还得为它洗啊、刷啊……现在你自己寻找一下：从头发尖到指甲尖，有一处干净的吗？头发干净吗？若是你觉得干净的话，就到天葬台上去，那里有很多头发，你拿回来一把抱在怀里。再看看，头割开给你，你要吗？可能一下子就把你吓死了。然后将胳膊、肚子、脚割下来给你，你要吗？现在你在皮肤上割一刀，观察一下，里面有干净的吗？皮肤要不要？人皮会吓死人。肉你要不要？骨骼好不好看？内脏——心脏、肺、大肠、小肠，要不要？再剥开内脏，里面是血、脓，处处都是不净物。既然身内身外都没有一处干净的，没有一处能用的，你为什么要找这样一个所依处？为什么要把这样的一个臭皮囊视为“我”呢？

首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。

我们以智慧观察一下，皮肤里面是肉，一直到骨骼，这中间是脓、血，有没有洁净之处值得贪爱？没有吧，就是个不净袋！我们有时还总觉得这个脏、那个臭，你不看看自己，自己这个身体就够脏够臭的了。我们一到厕所旁边就捂着鼻子，觉得太脏了，实际上你自己就跟这些脏东西形影不离啊！到处都是不净，哪有干净的啊！

复解诸骨骼，审观至于髓，
当自如是究，何处见精妙。

再进一步，把所有的骨骼都割开，一直详细观察到骨髓，自己有一处干净的地方吗？有一处可值得贪恋的吗？

佛说我们愚痴、颠倒，我们随身带着一个不净袋，还觉得这个脏那个臭，这就是愚痴、颠倒。为了这样的不净袋，你造下了无量无边的恶业，将来就要遭受无穷无尽的痛苦。

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著，爱护此垢身？

如果通过一番辛苦寻找，结果你并未见到精华妙用，如此不净的垢身，为什么要那么爱护、养育它呢？大家能不能不这么执着啊！

现在大家千里迢迢来到山上，但心总是定不下来，学法也学不进去，就是执着这个肉体。“我有高原反应，我头疼，我这个、我那个……”这就是执着肉体！很多时候还没事找事，觉得自己很聪明似的，“不能那样，对胃不好；不能这样，会着凉的……”这都是增加分别念，都是增加自己心灵上的障碍。心清净则一切清净，心灵健康则一切健康。我们的历代祖师们没有刻意讲究“卫生”、“营养”，他们是通过修清净心而最后修成了金刚不坏身。你们事儿太多了，都是执着，所以总有这事儿、那事。都是自己太贪爱这个肉身了，太贪爱这个臭皮囊了，所以招致了很多的烦恼、疾病。

我们以前在山上修炼的时候，吃穿都非常艰苦，但是也没有感冒，没有生病啊！现在有时候我也有感冒，这是跟你们学坏了，你们总提醒我：“别着凉，别感冒；别那样，会生病的。”我也就随着这些心动了，时不时就感冒了。我以前在山上，在喇荣的时候，没有感冒、生病的意识，所以从来没有感冒过，从来没有生过病。那时候我们的条件特别差，也不会注意春夏秋冬这些季节都要穿什么，哪有那么多衣服啊，一年四季基本上都穿一件衣服。而你们现在口里说“我要出家修行”，到屋里看看，一个人有好几十双鞋，冬天穿

的、夏天穿的，屋里穿的、屋外穿的，上山穿的、下雨穿的……衣服也是这样多，哪有这样的出家人！当时我们在山上修行时，能买到一双鞋就是大福报啊！哪有这些啊？没有那么多事，其实都一样。

佛讲，心自在则一切自在，心清净则一切清净。所以，不要增加自己的分别念，不要给自己压力，活得轻松一点，活得快乐一点，这是根本。你要的太多了，这是自寻烦恼，自找痛苦！你们就是事儿多，吃也讲究，没熟不能吃，只吃米饭或馒头不行，还要搭配吃，挑这个挑那个。不调整自己的心态，总找外在的因素，这就是没事找事。

若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？
贪身唯一因，为护狐鹫食。

“若垢不堪食，身血不宜饮，肠胃不适吮，身复何所需”：你执着这个肉体、保护这个肉体，有用吗？它的肉不能吃，血不能喝，肠胃也不能吮吸，都用不上啊！对自己有什么用处啊？哪一处能利益你啊？有你所需要的吗？这个肉体没有一处干净的，没有一处有用的，我们却还把它执着为“我”，还这样贪心、爱护，这就是我们烦恼痛苦的原因。

“贪身唯一因，为护狐鹫食”：贪爱和养育这个身体的唯一用处，就是将来施给那些狐狸、鹰鹫、豺狼、野狗，它们能吃，它们能用。你现在如此贪执而养育它，就是为了它们，是吧？你真“慈悲”，就像养猪一样地养着身体，将来留给那些野狗、鹰鹫、豺狼们用吧！

思考题：

1、此处所讲的行持善法的九种方便有哪些？

2、意识与身体之间有何关系？

《入行论讲记》（三十二）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑦ 若未做到观后控制，当进一步思维来对治。

⑧ 观察行为寂静、随顺他众。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅二、依身当修法：

故应惜此身，独为修诸善，
纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

实际上，人们之所以要爱护这个身体，本应当是唯一为了修行善法。其实，就算你百般精心保护，然而死神却不会有仁慈心肠，他会毫不留情地抢夺过去而施给鹫鹰等飞禽以及饿狗，到那时你又该怎么办呢？

我们为什么烦恼、痛苦呢？主要是因为我们执着身体、贪爱身体。为了身体的所需，我们遭受了各种各样的痛苦。一切烦恼也是来自此贪着。其实，身体没有什么值得贪爱的。因为它是一个四大的结合，不是一个实质性的东西，所以没有什么可执着的。身体完全是无常的、虚假的，刹那也没有停留，在刹那刹那当中生灭。昨天的身体和今天的身体完全是各别体，不是一体。这样仔细一观察，身体在刹那当中生灭，没有恒常性，不离无常的自性。所以我们变老、变丑都是正常的，因为身体是无常的，时时刻刻都在变，变化是它

的自性。如果明白了这个道理，即使变老了、变丑了，也不会痛苦和烦恼。因为这是一个自然现象。我们就要明白诸法的实相，明白了以后，就不会因此而烦恼和痛苦了。否则，我们变老了会痛苦，正所谓“老苦”么；以前长得很漂亮，现在变丑了，脸上有皱纹了，头发开始白了，也会痛苦。其实这些都没有什么，一切都是自然现象。

为什么我要讲无常呢？你能将一切都看得很自然，看得很平常，这叫开悟，也叫成就。心没有动，没有受到影响，这叫解脱。明白了诸法的究竟实相，真正知道了这个本性，这叫智慧。我经常给大家讲，学佛不是要学神通，而是要学智慧。因为有智慧才能解决问题、解决烦恼。你明白了无常以后，即使变老了、变丑了，也会觉得很正常，很自然。在这个对境当中，心能够安住、能够稳重起来，心态始终是平静的，这叫解脱。我们都怕有病，一旦生病了就害怕。其实生病也是自然现象，不用说由骨骼、肌肉结合的身体，连现在最先进的机器也会变旧，旧了自然就会坏。

一个肉体有什么可靠的啊？你用智慧里里外外观察一下：哪一处是坚固的？哪一处是干净的？从头发尖一直到脚趾尖，从皮肤到内脏，有什么可执着的？书上讲，晚上我们睡觉了，早上能安然无恙、完好无损地醒过来，这真的是令人很惊讶的一件事，也是很稀奇的一件事。因为生命就在呼吸之间，随时都有死亡的可能。生病有什么？都是正常的事。如果你能这样看待，就不会去执着了，也不会痛苦了。

什么叫生病？你明白了，原来生病就是平平常常、自自然然的一件事。就像天亮了又黑了一样。天亮了，没什么可高兴的；天黑了，也没什么可伤心、害怕的。一切都自自然然，能这样看待，这就是见性了，就是成就了。我一讲“见性”“成就”，你们都觉得很深奥、很神秘。其实也没有什么，

一切都看得很自然。在一切对境中，任它怎么变化，你的心不受影响，这叫解脱。

有病很正常。其实有病也没有什么，但是我们心里都执着、害怕有病。稍微有一点点不舒服时，心就开始慌张，心情一下子特别低落，于是病情就会恶化，甚至可能会失去生命。其实癌症是死不了人的，很多得癌症的人都是被吓死的。有的人说："现在的社会科技发达了。"的确如此。但是我们的分别念也越来越多了，内心越来越不得安宁，身体也就越来越不健康了。以前的社会哪有这么多事，哪有这么多病啊？现在的人事多、病多，这都是自己造成的。所谓的"讲究科学"，很多就是增加分别念，使人们心灵上的压力越来越大。佛法里讲，心清净则一切清净。若是你内心清净，就没有不清净的。

身体也是无常的、虚假的，我们以智慧观察，里面没有一处干净的。你自己观察一下，哪有一处干净的？哪里有一处是你所需要的？头发你要吗？头盖骨你要吗？不敢要吧。但是我们把不净的视为净，这就是颠倒。身体是三十六种不净物组成的一个不净袋，但是我们并不觉得自己脏，反而还觉得这个脏、那个脏。身体没有什么可执着的，也没有什么可贪恋的，就是一个臭皮囊，就是一个不净袋。

我们的生命也是非常脆弱、非常无常的，随时都有死亡的可能。面对死亡时，谁也救不了你。你在一生中所积累的钱财能不能救你？不能，这么多钱你一分也带不走。到阎罗王那边，你还是一无所有，你拿财产给阎罗王，他是不要的。面对死亡的时候，你的家亲眷属、亲朋好友都紧紧地围绕着你，但是他们也无能为力，也救不了你、帮不了你。到时候你一个人也带不走，只能独自离开这个世界。面对死亡的时候，你连自己百般爱惜的身体也带不走。那时你能带走的是

什么？什么能帮助你？就是你的善根和福德，这些是可以带走的，是可以帮你、救你的。

虽然身体是一个臭皮囊，又是那么脆弱，仔细观察时，它一点儿价值都没有，一点儿用处都没有，但是我们现在可以利用这个人身成办解脱，成办究竟的利益，这才是它真正的价值，这才是人身真正的意义。大家现在拼命地去赚钱，拼命地去争名夺利，其实都毫无意义。一旦你面对灾难、面对死亡、面对中阴身、面对来世的时候，钱和权都没有用。所以，应该利用自己的人身，利用这个机会，成办解脱，成办究竟的利益。多修善法，积累福德，这是不会浪费的。

我们能利用人身修持善法，这是人身的特点。和人身相比，动物不能修善，天界的众生也不能修善。为什么说人身超越了天身呢？是指人身的价值超越了天身！若是论世间的财产、神通神变等，那些神仙、天人比人要好。人哪有那么大的福报，哪有神通神变？若论物质条件和享受，人比不了天人。

我们通过人身，可以成办解脱。所谓解脱，就是永远地摆脱烦恼，永远地摆脱痛苦，再也没有烦恼，再也不会痛苦，这种状态叫解脱。谁不想解脱啊？如果你想解脱，就要利用人身修持善法，这样你可以成办解脱大事。

现在很多人，尤其是年轻人，都认为自己上学、工作、成家立业很有意义。其实如果没有智慧，这些只能增加烦恼，增加痛苦。你上学的时候，烦恼不少；将来工作了，内心的烦恼更多；成家立业时，事就更多，内心的痛苦更多。“既然如此，是不是我不能上学，不能上班，不能成家立业啊？”不是这个意思。你可以上学、上班，但是你要修持善法，具有智慧是最重要的。若是有智慧，怎样都是快乐的；若是没有智慧，怎样都是痛苦的。所以，其他的都不重要，智慧最

重要！

“佛”是智慧，佛法就是开启智慧的方法。你成佛了，就有智慧了；你有智慧了，就不会再烦恼，不会再痛苦。有智慧的人，无论何种身份、条件，都一样会快乐，正所谓“天堂与地狱没有差别”。若是你内心清净、有智慧，哪里都是圆满的、清净的，甚至地狱也是清净的、圆满的；若是你自己内心没有智慧，内心不清净，你到天堂甚至西方极乐世界，也是处处不圆满、不清净。这里讲的是境界。若自己有修行，内心有智慧，哪里都是清净的，哪里都是圆满的。若没有修行，没有智慧，哪里都是不清净的。在山下看有很多不清净的，到山上看也有很多不清净的，为什么觉得不清净呢？都是自己的业障！这种人到哪里都一样，不会有清净的；到哪里都一样，不会有快乐的。

所以，大家学佛就要学智慧。智慧很重要，有智慧才能解决一切问题。否则，解决不了任何问题。虽然在表面上看，暂时也能解决一些问题似的，但这只是扬汤止沸，实际上没有解决，烦恼还是一个接一个，事情还是一件接着一件。这件事看似没有了，但是又有其他事了；这个烦恼看似没有了，但是又出现新的烦恼了。没完没了，没有结束的时候，这叫轮回。

今天你选择了学佛，就是为了开启智慧、具有智慧。现在有的人觉得：“我也挺有智慧，我也懂很多道理，明白很多世间的知识。”“我是大学毕业，我是研究生毕业，我是出国留学的……”这都没有用，这不是智慧，只是知识。知识和智慧不一样，知识是烦恼，智慧是不烦恼，所以你学历再高也没有用，技术再高也没有用。很多所谓的科学家、哲学家也都有烦恼、痛苦，因为他们只有知识，没有智慧。

我们很多学佛人中也有这种情况，虽然字面上都明白

了，表面上都会做了，很精通似的，上课、讲法都很娴熟，但是内心有没有智慧不好说。如果你没有通过这些方法开启内心本具的智慧，即使你精通四续五论（四续五论包括了显宗、密宗，所有的佛法都包括在四续五论里），即使你能读、能讲，仍然都只是知识，不是智慧。“佛”指智慧，所以佛是平等的。知识是分别的，这样解决不了内心的烦恼，解决不了内心的痛苦。

“佛”翻译过来是觉，即觉悟、智慧的意思。为什么没有翻译过来呢？怕引起误会。因为这个智慧不是普通的智慧，而是超越的；这个觉悟不是普通的觉悟，而是超越的。所以，大家要明白什么叫智慧。我们见闻觉知的范畴是世俗谛，而所谓的胜义谛是超越的，不是我们见闻觉知的范畴，不是我们言思的对境，而是远离言思的。通过语言能表达的不是智慧，通过意识可以思维的不是智慧。智慧是超越的，就像哑巴吃糖块一般。

有知识不等于有智慧，没有知识却可以有智慧。在藏地和汉地也有一些人，虽然只会念咒或一句佛号，别的什么也不会，但是他们内心很快乐，很自在啊。这种人虽然没有知识，没有学问，没有文化，但是有智慧。为什么？因为他们没有烦恼，没有痛苦。你们到藏地看看，很多老太太在绕塔、绕寺院，七八十岁了还满面红光，内心没有烦恼，整天都是开心快乐的，但是他们都住在土房里，又黑又脏，家里一无所有，吃的哪有什么卫生、营养啊？你们总讲究这些，怕不卫生，怕没有营养，自己给自己增加压力，自己给自己增加烦恼，整天愁眉苦脸的。你看人家多开心，这叫有智慧。虽然没有知识，但是有智慧。有知识的人不一定有智慧，真正的修行人、真正的成就者不知道在何处，很难判断。所以，具有智慧很重要！

这段偈颂中讲“修诸善”，善有有漏的善和无漏的善，我们要修的是无漏的善，这才是解脱的因。我们偶尔也会做一些好事、善事，但这都是有漏的。现在社会上有很多慈善家、志愿者，他们的言谈举止也很让人感动，但是他们内心有没有智慧不好说。这里可能也有佛菩萨化现的，也有真正的成就者，他们的内心肯定是清净的、圆满的。若不是这样，即使你慈善做得再大，再怎样帮助别人，都还只是修世善，积世间的功德，只能得到人天的福报和安乐，无法解脱烦恼，无法解脱痛苦。真正的功德是智慧！所谓的慈善家、志愿者，请观察一下自己的内心。如果心里还有烦恼和痛苦，那么你修的善法、所做的功德都是属于世间的。

我们要修出世间无漏的善法。什么是无漏的？就是没有掺杂自私烦恼，没有私心杂念，这是纯善，这叫无漏的善，这才是真正解脱的因。

今天在座的各位跋山涉水来到这里，就是想解脱，所以大家不能糊里糊涂地来，糊里糊涂地走啊！大家要明白：既然我是要解脱、成佛的，那我要做什么？就要利用人身行持善法，而且不能行持有漏的善，要行持无漏的善。只有这样，你今天在这里听法，包括一会儿回到自己的禅房里打坐、念咒等，都可以变成解脱的因，变成成佛的因、菩提的因。如果你自私自利，掺杂着烦恼去行善，还是轮回，还是痛苦，没有多大意义。

大家干脆一点儿嘛！你是不是想解脱？你求的是解脱还是世间的福报？先观察一下：我上山来参加共修，是为了世间的福报，还是为了解脱？如果你是为了健康平安，这是求世间的福报。如果你真是为了解脱、成佛，就必须要种下解脱的因、成佛的因，你所做的一切都要变成无漏的善根，不能掺杂私心等烦恼。其实，如果你能修无漏的善根，能无私

地做利他的事，身体自然就健康了，家庭自然就平安了，一切自自然然就能圆满了，这多好啊。

所以，我们要抓紧时间，利用人身这个臭皮囊去行持善法、多做善事。为什么？当阎罗王到来时，虽然你很执着这个身体，满它的愿、养育着它、伺候着它，但是死主阎罗王是无情的，他不会说："你还年轻啊，你很漂亮啊，你这个身体保养得挺好啊，那暂时放一放，过十年或二十年我再来接你啊！"不可能有这种事。阎罗王来了，你就得跟着他走。

这个时候，只有你的神识跟着阎罗王走了，你带不走肉体，它变成了一具令人恐怖、作呕的尸体，甚至连你所谓最亲最爱的人都害怕，不敢接近，都躲着你的肉体。以前你活着的时候，亲朋好友们都来问候你，给你这个东西，给你那个东西，对你很好啊！一旦阎罗狱卒们来了，你就像个犯人似的被带走，这个肉体在那儿没有人管，变成了一具尸体，动也动不了。亲朋好友们都捂着嘴，觉得可怕，觉得恐怖，觉得肮脏，赶紧跟火葬场联系："快来快来，把这个尸体抬走。"最多留存一天两天，然后就把你的肉体火化了。若是在以前的印度或藏地，就直接把你拉到天葬台喂鹰喂狗。

这个时候，这个身体有意义吗？平时你总惯着它、伺候它：是不是冷了？多穿点；是不是饿了？多吃点；是不是营养不足啊？是不是生病了……别人碰一下也不行，看一下也不行，还说："有什么可看的？"其实，就是一个不净袋、一个臭皮囊，看一下又怎么了，看一百遍也行，没必要这么执着。

现在你应该好好主宰它，利用它多做善事，成办解脱的大事，这样才算聪明、智慧。我们要好好利用人身成办解脱的大事。生命是有限的，但是我们通过有限的生命，可以做无限的事情。解脱是永恒的，成佛是永恒的，这都是无限的。

大家通过一个有限的生命，去成办无限的利益吧！这叫真正的聪明，这个人叫真正的成功者。

若仆不堪使，主不与衣食，
养身而它去，为何善养护？

身体若是修持善法，能积累善根，我们就可以给它吃的、穿的、用的；若是它不听话，不去做善事，不去积累善根，就什么都不要给它。

你应该时时观察，它有没有做善事，就像主人看仆人似的，它有没有干活，不干活就不给钱。现在社会上，有的领导对员工说："我不要过程，我只要结果！"若是结果好、业绩好，给公司带来了很多利益，就可以多开点工资，让他出去玩玩："公司出钱，你可以出去旅游，多花点钱没有事。"若是业绩不好，不但没有给公司带来利益，还带来损害，那就要惩罚了，不但不给工资，还要让他加班，让他多干活。

我们也要如此对待身体。这个身体也有利用价值，就是多行持善法，多做善事，成办解脱。虽然它很脏，是一个无常的东西，但是它也有用处，若是用好了，可以成办解脱。应该让它多积累点善根。我们以智慧之眼观察肉体，看看它有没有修善法，有没有积累一些善根。如果做得还行，积累了很多无漏的善根，就对自己说："好，你可以出去旅游了，可以多穿点，可以多吃点。"所以我们也可以爱护这个身体，但不是为了贪着、贪爱它。你可以让它吃好，可以让它穿好，也可以让它出去旅游，但是你要看它有没有做善事，有没有做利他的事。

如果它没有修善法，没有给自己或众生带来利益，为什么要爱护它？身体没有给我们带来利益，反而去做其他的恶事，造恶业了，这对我们来说是伤害，将来要下地狱的。既

然如此，我们为何还辛辛苦苦养育、爱护它呢？

即酬彼薪资，当令办吾利，
无益则于彼，一切不应与。

我们已经酬谢了这个身体，也给它薪水了，给它吃的、穿的、用的……你就必须让它去做善事，让它去成办自他的利益。

之所以说人身难得，是因为我们利用这个身体可以成办解脱。既然已经得到了人身，意义重大，我们可以以此成办解脱的利益。

学佛的人一样可以吃好、穿好、休息好、玩好，但是你要看它是否行持善法了。若是它能成办自他的利益，我们就要这样奖赏它。否则，就不应该给它这些。它若还造业，就是给“公司”带来了损失，会令我们将来堕落恶趣，后果非常严重，相当于“公司”要倒闭了，难道你还要给它发工资？休想！大家就要这样对待它，该对它好的时候对它好，不该对它好的时候就不能对它好。

我们若是真正发了菩提心，吃喝玩乐都是在修行，所以可以吃好、穿好、休息好。我以前讲菩提心的时候讲过：我们吃好，穿好，休息好，这都是为了什么？为了身体健康。身体健康是为了什么？是为了学佛修行。学佛修行是为了什么？为了解脱成佛。解脱成佛是为了什么？为了利益众生。最终利益众生的都是善。有时候我们出去旅游、玩一玩也可以，这是为了什么？为了调节心态、心情。有好的心情与心态，就可以更好地学佛修行；学佛修行是为了解脱成佛；解脱成佛是为了度化和利益众生。最终都是利益众生的。

这样你可以吃好、穿好，怎样对自己好都可以。此处讲的也是这个意思。你能发菩提心，才能真正利益众生，这叫

行善。因为这个时候你没有私心杂念，只有真正的纯善。

念身如舟楫，唯充去来依，
为办有情利，修成如意身。

身体如同船只。要渡过江河与海洋，就要靠航船；同样，我们要摆脱轮回，就要靠人身这艘航船。“如意身”就是佛！我们通过肉身可以学佛修行，最后可以回归自性，可以成佛，自己可以到达解脱的彼岸，将肉身修成佛身，这样一个臭皮囊就变成了金刚不坏身，变成了佛身，这多有意义啊！

癸三（控制后作修心之行）分三：一、一切行为中当具正知；二、主要宣说修心；三、净除成为心之障碍。

子一（一切行为中当具正知）分四：一、总说一切时分所作之行；二、尤其趋入善法之行；三、断除成为世间不信之行；四、护持睡眠对境之理。

丑一（总说一切时分所作之行）分三：一、平时行为寂静；二、必定随顺他众；三、善行自己之事。

寅一、平时行为寂静：

自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，众友正实语。

“自主己身心”：指自己已主宰了自己的身心。

“恒常露笑颜”：自己主宰了自己的身心之后，要常常面带笑容，不能怒容满面。

当你看到别人、遇到别人的时候，要常常面带笑容，不是一次两次，更不能怒容满面。这样你就可以给众生带来欢喜，这多好啊！众生欢喜，自己也欢喜。若是你怒容满面，对方一看你这样，他也会跟你一样内心不愉快。于此同时就结下了恶缘，将来还要遭受痛苦。你现在为什么处处都有那

么多的违缘？为什么处处都有那么多人不喜欢你、看不起你，甚至伤害你、损害你的利益？这都是因为你自己在往昔结下了这些恶缘，所以现在感受到了这样的果报。大家一定要明白这个道理。现在你去结善缘、种善根，将来你就会得到善的果报。

我从小到大基本上没有什么恶缘，没有人来伤害我，我的东西从来没有人来偷，这就是因为没有结过这些恶缘，没有种过这些恶因。而你处处都有那么多不如意的事，有那么多人来伤害你，这就是你自己结过恶缘、种过恶因的缘故。所以，你现在要明白："哦！今生我这么不顺利，有这么多的违缘，这是我前世结的恶缘，是自己种的恶因。"你明白了这个道理，这叫相信因果。如果你深信因果了，自然就害怕了，再也不敢对他怒容满面了。因为若是这样，将来你还要遭受痛苦。

若是你结善缘、种善根，将来处处都是善缘，处处都会有人来帮助你、利益你。现在互不相识的人都这么喜欢你，这么愿意帮助你、利益你，这就是你自己过去世中种的善根、结的善缘，这都不是无缘无故的啊！这里没有彼此利用的关系，彼此也不会互相伤害，你看这多好啊。该聚聚，该散散，聚也开心——快乐地聚，散也开心——快乐地散，缘聚缘散，自然而然，这多好啊！这里互相没有利用、没有伤害，都是善缘。不像世间的那些人，彼此互相利用，互相伤害。今天爱得不得了，一到明天就恨得不得了；今天还在利益，一到明天就开始伤害，这都是恶缘。如果你身边全是债主，全是冤家，你还能开心吗？你还能快乐吗？"这是我的家人，这是我的儿女……"自己还觉得很开心似的。其实这些都是债主、冤家，所谓"不是冤家不聚头"。

所以，大家要多结善缘，不要种恶因。如果说话时，要

说好听的话，要说真实语，为什么非要开口就骂人呢？为什么非要开口就说假话啊？开口就骂人，就说假话，这都是自己往昔的习气，这也是造恶业。既然我们今天已经下决心开始学佛修行了，就要开始改变——改变我们的心态，改变我们的行为。我们的思想行为都不在轨道上，都已经出轨了，学佛修行就是要回归——回到轨道上。

因为自己往昔造下了恶业、结下了恶缘，所以今生要感受种种果报。如：有的人尽管自己没有说什么坏话，但是对方也不高兴；有的人尽管能说会道，但说话没有威力，没有力量；而有的人虽然说话不那么好听，但是别人听起来却很悦意，心里不生烦恼。这就是不一样的果报。所以我们的言谈举止都要改变。

移座勿随意，至发大音声，
开门勿粗暴，常喜寂静行。
水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

“移座勿随意，至发大音声”：我们在移动床榻、座椅或搬运物品的时候，都要先观察，然后再轻轻地挪动，不能随随便便、粗心大意或用力过猛，以至于发出很大的响声。

观察是什么意思呢？主要是心不能散乱，时时在专注。做任何事情都要很用心地做，很专注地做，这叫修行。比如，我们在搬床或挪椅子的时候，内心不能散乱，要专注；也不能太用力，发出很大的声音，这样会影响别人。也就是说，我们任何时候都要为别人着想。现在你们总是跟邻居吵架，就是因为完全不考虑他人的感受，晚上邻居睡觉了，自己还在挪东西或在地板上蹦蹦跳跳的。作为一个修行人，不能影响对方，不能恼害众生，尽量要保护他人的内心。挪东西时，

也要悄无声息的。因为一些无形的众生，尤其是孤独地狱的众生，大部分都在门、床、椅子等这些物品里，它们把这些东西视为自己。如果用力开门或关门、随便挪动床和椅子等，它们就会感到非常痛苦。

我们都是学佛人，要相信鬼神的存在，这是绝对的真理。我们信佛不是信鬼神，学佛不是学神通，但是我们要相信鬼神的存在。佛讲了六道轮回、十法界，我们要相信，这样才能打开心量。而我们现在只知道有人类，只知道有身边的这些动物，却不知道还有其他的生命存在，所以我们的心量没法打开。佛宣讲了世出世间一切法，佛的心量是完全打开的。

世间有六道，除了人道，还有地狱道、饿鬼道和旁生道等无量无边的众生存在。我们现在也能看到一些，比如在动物世界里能看到很多海居旁生和散居旁生，海居旁生就是海里的众生，散居旁生就是这些野生动物等。除了三恶道，还有三善道，包括人、阿修罗、天界。佛讲的六道众生是属于世间的，佛还讲了超越我们见闻觉知的出世间的境界，包括声闻、缘觉、菩萨和佛四种，一共是十法界。我们现在只相信自己的见闻觉知，不相信其他不可思议的东西，这是错误的。不可思议的东西数不胜数，现在科学家发现点什么，都觉得很奇怪、惊讶。其实没有什么可奇怪和惊讶的，这很正常。他们所发现的还只是一部分众生而已，而佛已经讲了十法界。在时间上，佛讲的是三时——过去时、现在时和未来时，是无始无终的；在空间上，佛讲的世界是无边无际的。有限的空间与有限的时间都是不究竟的，所以很难研究明白。科学界也没有找到真相，没有找到一个真正的点。今天确定这个，明天又推翻了；明天说是这个，后天又推翻了。佛讲的这些时间和空间，任何时候都没有人能推翻，因为这是最究竟的、超越的。如果不相信不可思议，就无法思维什

么，智慧也就无法打开。所以要相信不可思议的存在，要相信鬼神的存在。现在发现所谓的奇迹时，很多科学家们都说长道短的，真的很可怜。

我从七岁到现在研究佛法，虽然佛法没有融入我的相续，但是我明白佛讲的这些道理，其他的解释无法让我找到究竟的答案，所以我从来不看。佛讲的才是究竟的，我们通过佛的智慧才能解决真正的问题。若是一个真正的学佛人，就要完全相信佛的智慧。佛讲“依法不依人”，“依智不依识”——要依智慧，不能依意识。现在我们很多学佛人，包括我们这边很多研究因明的人，也有这样说的：佛讲的前世、来世与轮回等道理，通过逻辑似乎很难说通，很难明白。其实没有必要，通过逻辑推理，只能抉择相似的，不可能抉择到真实的。胜义谛是通过修行才能达到的，我们最后明白要靠心，否则无法明白心的自性。所以，大家要相信佛讲的道理，相信鬼神的存在，相信不可思议。

在这里，大家看着好像就只有几百个人在听法似的，其实还有很多无形的众生在听法，这是绝对的。这不是我在说神话，而是佛讲的。因此我今天讲法没有失去意义，几百个人中肯定会有人听明白的，即使大部分人都没有听明白，但是还有很多无形的众生在听，它们能听懂。所以我经常给大家讲，如果自己有讲经说法的发心，无论是否有人来听，都可以讲。因为会有无形的众生来听，也许他们的根基更好，跟你的缘分更深，更能够获得利益。

“开门勿粗暴，常喜寂静行”：我们要相信很多无形众生的存在，尤其是孤独地狱的众生，他们没有固定的地方，没有固定的生命，也没有固定的形状，各种各样，所以做事情时要慢慢的，不要伤害到它们。作为一个修行人，尤其是作为一个出家人，开门和关门都要注意。我们的门都是铁门，

有的没到一年就坏了，这是怎么弄的啊？还有在挪动床或椅子等物品的时候，也要先观察，内心专注，非常小心翼翼的。

“水鸥猫盗贼，无声行隐蔽”：我们无论做任何事情，都要经常带着欢喜心，身和口要寂静调柔，如水鸟、猫、盗贼等都是悄声潜行。猫要抓老鼠，它就在那儿很隐蔽，慢慢的、悄悄的，否则就抓不到老鼠。水鸥要抓鱼，它也是慢慢的，轻轻的。这些都是比喻。

“故成所欲事，能仁如是行”：“能仁”指佛、菩萨，还有我们这些学佛修行人。我们的言谈举止都应该这样小心翼翼，轻轻的，要寂静调柔，不恼害众生，也不影响他人。

我们现在学佛修行也要做到这点。共修的力量很大，但是在共修的时候，不能影响社会，不能影响周围的邻居。你们住的都是楼房，上下楼时，一定要注意，轻轻上去，轻轻下来，不要一点都不注意，上楼时发出“咣咣咣”的声音，下楼时又不顾一切地跑下去。邻居已经休息了，这样会影响他们，让他们起烦恼，如果他们来闹，就会出现违缘。而这一切都是由自己的行为造成的。

所以，平时在任何时候，内心都不能散乱，要专注。在任何时候，我们都不能恼害众生。有时候众生因自己的业果，恶业的感召，他们自己也会烦恼，但我们自己要尽量不恼害众生，不跟众生结恶缘。

寅二、必定随顺他众：

宜善劝勉人，未请饶益语，
恭敬且顶戴，恒为众人徒。
一切妙隽语，皆赞为善说，
见人行福善，赞叹生欢喜。

对于善巧劝勉他人弃恶从善之类的忠告并且未受委托

也心甘情愿利益他众的诸位大德的语言要毕恭毕敬顶戴，无有我慢，恒常作为众人的弟子。无有嫉妒，对一切讲经说法的妙语均赞为善说。如果见到有人积功累德之事，则先赞扬此为善举并生起欢喜心。

暗称他人功，随和他人德，
闻人称己德，应晓知德者。

“暗称他人功”：在暗处称赞他人的功德。不是在表面上称赞他人的功德，不是见面了就说别人的好话，而是在背后说别人的优点、功德。当面不说什么，背后说他人的功德，这才是真实的。所以我们不能当面说功德，背后说过患，要在暗中称赞别人的功德。

“随和他人德”：他人在赞叹别人功德的时候，自己要随喜，要跟着随和他人的功德：“是的，这个人修行好，智慧很高……”当听到有人宣说别人功德的时候，自己也要随声附和，欣然赞同。

“闻人称己德，应晓知德者”：在别人称赞自己如何好的时候，你要观察自己的内心到底有没有这些功德。若是有，也不能傲慢，因为这一切的一切都是上师三宝赐予的，都是父母众生赐予的。不能以为自己很了不起：“我小时候就很聪明，我能力很强，我是通过自己的努力才这样的。”

我们在任何时候都要明白，这是上师三宝和父母众生赐予的。如果没有上师三宝，自己哪有这些福报啊！如果没有这些父母众生，自己哪有这个功德啊！无论是福报还是功德，都是自己前世修来的。因为前世修善、积福了，所以今生才有这么大的福报。而这些善根、福德是怎样来的？因为上师三宝的存在！否则哪有善的存在？哪能行善啊？若是你不懂善法，没有行善，怎么能有这些福报呢？所以一切都来自于

上师三宝，都来自于佛菩萨的加持，因此我们时时要忆念上师三宝、佛菩萨的功德和恩德。

这些也是父母众生赐予的啊！比如，今生的父母生养我们，我们才能长大成人。若是他们把我们生下来就丢在那儿不管了，也许我们早就死了，哪有今天啊！不仅是今生的父母，生生世世的父母都这样生育我们、养育我们，对我们都有恩德。所以，若是没有上师三宝，没有父母众生，不会有今天的我们，也不会有我们今天的功德、善根和福德。

有的人会想："我是凭我自己的能力赚来的，我是通过自己的努力达成的。"不能这样想。虽然你拼命努力，但这都是缘，不是真正的因。真正的因是你前世种的善根，修的福德。有因有缘，才能产生果。有些农民、牧民很辛苦，为了生存也很努力，但为什么发不了财呢？就是因为只有缘，没有因。所以只靠努力，只靠奋斗，这是不行的。

现在大城市里也是这样的，有的人没有怎么努力，没有怎么去拼命，但是也发财了，过得也很好；而有的人拼命了，不择手段，但是最后依然一无所有。为什么？这都是因果啊！真的，不是无缘无故的，而是有因缘的。所谓的因果奥秘，就是我们的生活，就是我们所经历的事情，没有什么可奥秘的，当下就是，现在就是。你们今天能到这个寺院，能听闻佛法，这是你们前世修来的福报啊，这就是因果么！有的人想来但是来不了，而有的人连来的想法都没有。

今天你们能在这里听闻佛法，这就是你们极大的福报，是宿世修来的福报，大家要珍惜。今天，如果没有什么恶意，没有什么不清净的想法，即使在这里没有听明白，没有懂得特别多的佛理，但也是很有意义的。因为在你的相续中，已经种下了解脱的种子。现在你就像上钩的鱼一样，早晚都会被捞上来，绝对的。但如果你有不好的发心，有不好的想法，

为了世间的种种目的，就不好说了，你所种的就不是解脱的种子，而是轮回的种子，甚至是下地狱的种子。如果没有恶念，没有其他不好的念头，但是没有听得很明白，感受也不是那么深，这不要紧。若是你今天真的听明白了，开悟了，这个利益就太大了。一个臭皮囊就变成了金刚不坏身！刚才进来的时候还是凡夫俗子，出去的时候就是佛子了，佛子就是菩萨，你和观音菩萨一样了。“不能这样说吧，和观音菩萨一样，能吗？”是，你就跟观音菩萨一样了。但是，如果没有明白也没有事，已经种下了解脱的种子，已经种下了成佛的菩提种子，成佛是早晚的事。今天虽然你内心里没有太多的喜悦，没有感受到特别多的法喜，但是也有意义。

一切行为喜，此喜价难估，
故当依他德，安享随喜乐。

“一切行为喜”：应该生欢喜心。我们都会说“随喜，随喜……”要观察一下：是真的随喜，还是假的随喜？你的内心是真的欢喜吗？若是真的欢喜，这叫随喜。虽然没有说随喜，但是内心里很欢喜：“人家多有智慧、多清净啊！人家闻法闻得多好啊！人家明白的真多啊！”心里好欢喜啊！

在单位，同事得到加薪了、突然升官了，你很欢喜，“太好了！”因为给予众生安乐是你的职责，现在你还没有给他，他就得到了，能不高兴吗？若是你真正发菩提心了，真正想利益众生，那么当看到众生不依靠你，自己就能得到利益时，你心里一定会高兴的，这叫随喜。否则，虽然嘴上说“随喜，随喜……”但心里嫉妒，不快乐，你嘴上所说的“随喜”就是假冒伪劣“商品”。假的东西太多了，我们的随喜也是假的。

“此喜价难估”：时时都能随喜，尤其是看到对方有功

德，对方得到某种利益的时候，心生欢喜心，这是世间任何东西都无法比拟的，这才是真正的如意宝，才能给你带来真正的快乐和轻松啊！你的内心多轻松，多快乐啊！为什么要嫉妒别人呢？嫉妒别人，你的内心多不舒服啊！拿人家的功德让自己不舒服——为什么要拿人家的功德作为对境，让自己造恶业呢？

佛讲了，他人得到利益了，有功德了，你心里若是能随着欢喜，一样能得到功德。为什么？虽然你没有这个利益，虽然你没有这个功德，但是你跟着他随喜了，内心的欢乐是一样的，你也一样欢喜，一样快乐。佛讲的都是内在的东西。也许很多人都不明白："为什么佛说'随喜功德，一样能得到功德；随喜善根，一样能得到善根？'能吗？我什么也没做啊，只是心里随喜了一下而已。"佛讲的不是过程，而是结果，就像现在很多人所说的"我不要过程，只要结果"，因为结果重要啊！他做了、经历了，他内心快乐；你做了也行，没做也行，内心一样欢乐，结果不是一样的吗！这样就达到目的了。

"故当依他德，安享随喜乐"：要依靠他的功德而欢喜、快乐。不要嫉妒，你嫉妒他人，你的内心是痛苦的，将来是要遭受果报的。若是他自己有这个福报，有这个因缘，你是影响不了他的，你嫉妒甚至伤害他，也没有用。所以，有人嫉妒，有人伤害，这都不用怕。若是自己有这个因缘，怎么都是逃不了的；若是自己没有这个因缘，别人怎么想、怎么说，都没有用。命运掌握在自己的手里，这个权力不要交给别人，这多好啊！

如是今无损，来世乐亦多，
反之因嗔苦，后世苦更增。

“如是今无损”：你今生没有什么损失。如果你随喜他，跟着他欢喜，你没有损失。这个时候，若是要失去或抛弃你的利益的话，也许你就不能做。不是，这样做对你的利益和功德是没有什么损失的。

“来世乐亦多”：你随喜功德，不仅今生没有损失，来世也能获得安乐，获得解脱。当下不但没有损害，甚至内心快乐，多好啊；来世会更快乐。

所以，随喜很重要。大家用不着做更多的，“哎呦，我没有能力啊，我做不了啊。”如果你没有能力，你做不到，可以不做，但是你要随喜，随着别人欢喜。随喜别人的快乐，将众生的快乐当作自己的快乐：“啊，好啊！众生快乐，我快乐；众生欢喜，我欢喜。”这多好啊！

“反之因嗔苦”：若是你嫉妒他，心里嗔恨他，这是痛苦。有嗔恨了，心里还能有安乐吗？心里这么嫉妒，堵着，还能轻松吗？因为傲慢，主要是因为嫉妒，堵着内心，所以心脏就不好。你心里有怒、有恨，内心是不会愉快的，同时你会生病。三毒是一切疾病的根，病就是这样造成的。

“后世苦更增”：来世你要堕落恶趣，下地狱，要感受无穷无尽的痛苦，那就更惨了。

所以，大家智慧一点儿吧！作为修行人，不要再自寻烦恼，自找痛苦。烦恼是自己给自己带来的，痛苦也是自己给自己制造的，没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。你觉得有人伤害你，有人让你烦恼了，给你带来痛苦了，这都是错误的观点，从今天开始要改变。

思考题：

1、如果不依靠身体，意识能单独存在吗？

2、身和语到底有没有真正的善恶？

《入行论讲记》（三十三）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑨ 作修心之行：说话的智慧，并具清净观。

⑩ 作修心之行：自己如何修持善行。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅三、善行自己之事：

出言当称意，义明语相关，
悦意离贪嗔，柔和调适中。

在前面讲过，我们要以正知正念守护心。做任何事情的时候，心都要专注，都要如理如法。偈颂讲，我们跟别人交谈的时候，说话要契合对方的心意，要深得对方信任，要真心实意。这样说话，语言就有力量。我经常讲，所谓的加持，就是你是真心实意的，不是虚情假意的。这样说话才有力量，才能说服对方，才能感化他人的内心。有的人说话没有威力，有的人说话没有人听，即使说真话也没有人听，这是为什么呢？主要是自己内心不真，是虚的、假的。我在前面讲过正知正念，内心有正知正念，说话才有力量。

说话要有顺序，意义明确，符合当时的场合，当时的情景；说话要有逻辑，井井有条，令人悦意，令人欢喜；说话也要注意场合，哪个场合该说什么就说什么，内心没有贪嗔，语言上没有粗语。不说不悦耳的话，要说悦耳、悦意的话，要说真心话。我们跟别人交谈的时候，跟别人说话的时候，

自己要以真心说话——真心才有力量，而且要说好听的话，说有意义的话。

作为学佛人，不能说恶语、绮语、离间语、妄语，这都是口的四种恶业。妄语，说假话；离间语，挑拨离间；恶语，说他人不爱听的话；绮语，说没有用的话。我们不是要断十恶吗？断十恶就要断这些口恶业。与人交谈的时候，跟别人说话的时候，不要有这些语言，不能造恶业。但是我们现在很多的时候说的都是妄语、绮语，也有恶语、离间语，但主要是绮语和妄语。

还有一种是方便语。什么叫方便语？看似妄语，实际不是妄语，主要看说话人的发心。不是为自己，而是为众生；不是为了暂时的利益，而是为了究竟的利益，这样说的非真实语就是方便语。比如说今天我们为了学佛修行，为了解脱成佛，需要说一些假话、打一些妄语，这是可以的，是允许的。我们不是为了世间的利益，而是为了究竟的利益，也就是解脱成佛。主要看发心、动机，如果我们没有想欺骗对方的心，也没有想伤害对方的心，就不是假话，也不是妄语，这时叫方便语。

恶语也是，为了调伏众生可以说。父母打骂儿女，完全是为了儿女好，但是现在父母也不敢说儿女了。其实儿女是要从小严格管教的。你们看看以前的父母是怎么管教儿女的，你们再看看现在的父母又是怎么管教儿女的。现在的儿女，在家里都不是儿女了，都是皇帝、公主了，其实这样对孩子是没有好处的。父母训斥、骂儿女不叫恶语，因为他们没有恶意，不是为了自己，而是为了儿女，所以不叫恶语。是不是恶语，还是看发心、动机。

待人要真心实意，以这样的心态跟别人说话才有力量。比如说我们现在讲法也是这样的。尽管你能讲会说一些道

理，但那是没有用的，你要有发心，而且发心必须要清净，这样才有力量，才可以入人心，才能真正感化人心。所以说话要说真心话，说好听的话，说有意义的话。

另外，说话声音要柔和，多少要适度，话不能太多，也不能太少。话多不如话少，话少不如话好。若是会说好话，会说善巧话，就可以多说，就要多说。若是不会说话，自己内心还不够真诚，不够清净的时候，还是话少好。若是你内心很清净，可以多说一些，这样不但不会伤害对方，而且还能利益对方。

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

我们现在一看到众生，一看到别人的时候，就去观察对方的过患，一下子就发现了对方的一些缺点，你这样观察是错误的。因为一切人、一切事、一切物都具有两面性，有正面也有负面。我们不能看负面，一切要观清净、观圆满。

我们现在一看到对方的过患，心里就生烦恼，这样自己的相续就被染污了，所以不能观察对方的过患。其实也没有过患。刚才讲，什么事情都有正面和负面。负面是什么意思？主要是你心不清净。若是自己内心不清净，特意去观察对方的缺点，去找过患，你就是在佛的身上也能找到过患。以前伟大的佛陀在世的时候，身边的很多众生也是看佛不顺眼，看佛也有很多毛病，很多人生起了邪见，甚至想伤害佛陀。佛的断证功德已经圆满，是不会有过患的。但是众生以自己的业感，也可以说以自己不清净的心去看，在佛的身上也能看到一些不清净。这不是佛的问题，而是个人的问题。所以要看对方的优点，要观察对方的功德。

“眼见有情时，诚慈而视之”：内心丝毫不虚伪，以诚

挚、慈爱的表情而目视，就要这样看。这里主要讲的是表情，看到众生，看到他人的时候，要带着笑容，用慈爱的表情看，这是为什么？

“念我依于彼，乃能成佛道”：我要解脱，我要成佛，是要靠这些众生的。若是没有这些众生，我怎么能解脱呢？若是没有这些众生，我怎么成佛呢？若是没有这些众生，我怎么积累善根呢？若是没有这些众生，我怎么积累福德呢？若我自己不去积累善根，不去积累福德，我怎么能解脱，怎么能成佛呢？

比如我们今天要修忍辱，若是没有这些众生，尤其是没有这些怨敌，没有这些恶人，没有伤害我们的这些众生，怎么修忍辱啊？我们要修忍辱，要圆满忍辱波罗蜜，就要靠这些众生，尤其是靠这些恶人、怨敌来圆满的。我们修布施也是如此，若是没有这些众生，我们怎么做布施呢？我们不做布施，怎么能圆满布施波罗蜜呢？我们要解脱，要成佛，要靠这些众生。

也可以这样理解，这些众生是我们宿世的父母，也是未来的佛，都有佛性。我们都是信佛的人，信佛就要相信轮回。佛讲，无始劫以来我们在六道中轮回，每个众生都不止一次地、无数次地做过我们的父母，他们对我们有养育之恩。这样一想，除了感恩，还是感恩，不会有别的。我们都是信佛的，每一个众生都有佛性，每一个众生都有如来藏，如来藏是真佛，我们要恭敬。在印度金刚座下示现成佛的释迦牟尼佛是不是真佛？也可以说不是。那什么是真佛呢？如来藏才是真佛。释迦牟尼佛也有如来藏，站在这个角度去讲，释迦牟尼佛也是真佛。但是在示现上，从化身佛的角度去思维，释迦牟尼佛也不是真佛。这是佛亲自讲的，色身佛不是真佛，法身佛才是真佛。法身佛指什么？法身佛是指我们的自性。

自性才是真佛。最后我们要成佛，就要成真佛。我们回归自性了，就成真佛了。每一个众生都有佛性，都有如来藏。这样一想，除了恭敬，还是恭敬，不会有烦恼、分别等。

我们现在已经下决心、做决定了，要向佛学习，要成佛。我们看到这些众生的时候，心里想到的应该是父母，这样我们就有轮回正见了。有轮回正见、因果正见，才是真正信佛的人。不相信六道轮回、三世因果的人，就不是信佛的人。

佛所讲的缘起性空的道理，也是建立在轮回和因果的基础上的。所谓“万法皆空，因果不空”，缘起性空这个真理不离因果，不离轮回。佛真正的特点、不同之处主要是能讲三世因果，能讲六道轮回。这也是佛所讲的时间和空间。

科学家、哲学家们所讲的时间和空间，与佛讲的时间和空间，二者是不一样的。科学家所讲的时间和空间是有限的，而佛讲的时间和空间是无限的。佛讲的空间是无边无际的，佛讲的时间是无始无终的。这里面讲的也是因果的奥秘，佛讲因果轮回的时候，是站在这个角度讲的；佛讲缘起性空这些道理也是这样讲的。其实佛讲的因果轮回和佛讲的缘起性空是一个道理，因果轮回是在相上讲的，缘起性空是在体上讲的，就这个差别，其实是一个道理。

所以，信佛就要信因果，信轮回。若是你真深信因果、轮回，你一看见这些众生的时候，一看到他人的时候，“这是我宿世的父母，对我有养育之恩！”这样一想，内心只有感恩，不会有别的。内心里有感恩，这叫功德；内心里有感恩，同时也就有快乐。一看到别人，一见到众生的时候，心里明白他们都有佛性，都有如来藏，这样你才能真正明白如来藏的含义，才有真正的平等。之前你没有真正明白如来藏的含义，根本不可能有平等的感悟和境界。

这里讲的不是指刻意这样看、装笑，也不是装有礼貌。

现在社会上也有很多培训班，专门培训。虽然他们面带笑容，看似很有礼貌，但都是在表面上做的，都是假的，不是发自内心，所以没有力量。如果你真正明白了因果、轮回，真正明白了空性、如来藏这些道理，那么一看到这些众生，心里就会感恩或欢喜，。这样不仅给对方带来欢喜，也能给自己也带来欢喜。

丑二（尤其趋入善法之行）分二：一、自己修行之理；二、饶益他众之理。

寅一（自己修行之理）分三：一、宣说所修有力善法；二、修行方法；三、宣说胜劣取舍。

卯一、宣说所修有力善法：

恒依强欲乐，或依对治引，
以恩悲福田，成就大福善。

我们修持善法、积累福德的时候，要靠一些方法。

第一，“恒依”，即连续不断地这样做。比如，我们现在上早课、晚课，每天修法的内容都是一样的。如果你连续不断地这样做，持之以恒地这样做，这个力量非常大。修善的力量大，就能积累广大的福德。这里强调的是要连续不断、持之以恒地这样做。

现在有的人磕头，刚开始的时候每天能磕几百、几千遍，几天后就放弃了；说要念咒，一开始猛念，一天念几万、十几万遍，过几天又放弃了；然后又说要打坐，开始时能坐半个小时、一两个小时，但也是坚持不了，过几天又放弃了。这样是不会有成就的，也不会有力量的。

无论做什么都要持之以恒。磕头也是，你一天磕几个或磕几十个都可以，坚持磕，天天这样磕，力量就不得了。比如晚上睡觉或早上起来的时候都先磕三个头，这样连续不断

地坚持磕头，去做善事，虽然一天的数量没有多少，似乎没有积累多少善根，但是日积月累，量就大了。一滴水虽然微不足道，但是积累起来，再大的容器也能盛满。

打坐也是如此。一上来就坐半个小时或一个小时会感觉很难，尤其是刚开始的时候。开始时，我们可以只坐几分钟，然后再安住几分钟，再不断地安住几分钟。这样连续不断地修，连续不断地这样做，慢慢就能积累广大的善根和福德。若想积累广大的善根和福德，就要持之以恒、连续不断地坚持修行。

我们无论是做善事，还是修法，都要有广大的发心：“直到成佛，直到轮回界尽，烦恼界尽，我的学修也不尽。”就要以这样一种心态、毅力去修持。我们天天在念《普贤行愿品》，里面就是这样讲的：“如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我忏乃尽，虚空界乃至众生烦恼不可尽故，我此忏悔无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”同样，如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我持戒、修善乃尽，虚空界乃至众生烦恼不可尽故，我此持戒、修善无有穷尽。有些人认为，我们现在参加了一百天的共修，参加了几次法会，就觉得自己是不是可以了，是不是就要成佛了？ 不可能！所以，就要连续不断地修行。

第二，“强欲乐”，我们必须要有强烈的欲求心。我们希求正法的心越强烈，所积累的善根与福德量就越大。有些人对佛法没有什么意乐，没有希求正法的心，这种人很难得到佛法。希求正法的心有多大，就能得到多大的成就，所以我们要有强烈的欲求心。比如说我们今天闻法、修法要有那种特别迫不急待的心情：“是不是快要上课了？是不是快要闻法了？”

很多人有这种心，非常愿意做这些功德，也很愿意修法。但是还有些人就不是很愿意，没有那么强烈的意乐，为什么？根本问题就是不明理，不知道学佛修行会给自己带来真正的利乐，还是没有明白和深信。佛法是如意宝啊！你看，今天你为了钱，为了一千万人民币，怎么都行。而今天你到这里来闻法，如果你真正听明白了一句佛法，对你的利益是非常大的。远非一千万人民币可比。一千万人民币算什么啊？能给你带来什么？只能给你带来精神上的压力，只能给你带来很多的灾难。你有钱了，精神上就有压力；你真的有一千万了，很多的灾难也会随之而来。这时，你的内心会有真正的快乐和幸福吗？不会有的，甚至离家破人亡不远了，自己的生命也快要结束了。死了以后，你一分钱也带不走，心里还放不下，所以非常痛苦。

大家现在对佛法有没有意乐呢？自己观察一下。如果你今天为了一千万人民币，怎么都行，七天七夜不吃饭、不睡觉都可以，都没问题。那么，今天为了学法、为了修行，七天七夜不吃饭、不睡觉，你能做到吗？如果你能做到，今天就开始做吧！

自己得观察观察，哪个重要，哪个是真正的如意宝。我们现在还是没有明白，还是没有相信，所以没有太大的意乐，没有强烈的欲求心。

第三，“对治引”，有一些对治力特别强的修法。比如愿菩提心和行菩提心，证悟无我和空性的智慧，以这些修法很快就能积累很多的善根和福德，而且所积累的这些善根、福德都是无漏的，都是真正解脱成佛的因。我们现在每天晚上都在修金刚萨埵除障法，以四种对治力消除无始劫以来的罪障，以此修持善法，能积累广大的善根。

第四，恩田。恩田是对自己有恩德的人，指的是一切父

母众生，尤其是现世的父母。其实过去世中的父母和现世中的父母是一样的，对我们的养育之恩也是一样的。但是，我们现在对过去世中的父母要生起真正知恩、报恩的心是很难的。对现世的父母，我们知道是他们生育我们、养育我们，所以容易产生知恩、报恩的心，以这种感恩心去孝顺父母，也能积累广大的善根、福德。

我们对现世的父母要孝顺。什么叫孝顺父母？让父母高兴叫孝顺，让众生高兴叫行善。你给父母拿点吃的、用的，有时偶尔去看看，这不叫孝顺。不让父母伤心，不让父母失望，让父母高兴，让父母满意，这才是真正的孝顺。

但是有些父母反对我们学佛，更反对出家，怎么办？没有事。你学佛或出家是为了什么？是为了众生，也是为了这些父母。现在他们由于无明，不懂这些，更不明白这些道理，这时你不能跟他们一样犯糊涂，你就要自己做主：我一定要学佛；若是有机缘，我一定要出家。然而，你只口头上说要学佛，只在表面上做是不行的；你只口头上说要出家，不精进也是不行的。应该知道我学佛是为了度化我的父母，度化一切众生。因此，你学佛或出家以后，一定要如理如法地去学修，让自己早日成就，然后去度化他们。

你们看看《百业经》，里面有很多这样的公案：以前佛在世的时候，很多人出家时父母不同意，但是自己决意出家，精进修行，最后成就了阿罗汉的果位，具有广大的神通，然后到父母面前示现神通，父母被折服了，也跟着一起学佛修行。

我们也是一样，在父母不同意的情况下，也可以学佛，但是一定要如理如法地学修。若是你自己真有这样的因缘和发心，也要出家修行。即使父母暂时不同意也没有事，只要你精进修行，自己将来有所成就，好好现身说法，再到父母

跟前好好表法，甚至还可以给他们示现一点神通，去度化他们。其实，父母不让你出家也是为了你好，因为他们不了解出家的利益。等你出家了，有那么大的成就了，那么好，父母自然也就高兴了，什么事也没有。所以这不叫不孝顺，这叫大孝。这样不仅能度化自己，还能度化一切父母众生。

第五，悲田。悲田是非常可怜的众生，比如说长期疾病缠身、在床上瘫痪的人，还有残疾人等。如果对这些众生特别悲悯，能去帮助他们、利益他们，也能很快地积累广大的善根和福德。

第六，福田。福田就是佛菩萨、具德的上师善知识，或者是僧众（合格的僧团或僧宝）。以这些福田作为对境而修持善法，能立即积累广大的善根和福德。

比如说僧团，四位以上的比丘（尼），这是小乘里讲的僧团。在大乘里，具有胜义谛菩提心的修行人，不分出家和在家，都是僧宝。我们要把这些人作为对境而修持，这样能快速地积累资粮。

朗措玛寺实修中心虽然规模不大，但是非常清净，没有被染污。这里有所谓的灵气，这里有真正的加持，这里建立了僧团。从小乘的角度，四位以上出家修行的比丘（尼）是僧团，我们具备了这样的僧团，这是非常殊胜的。从大乘的角度讲，具有胜义菩提心者都是僧宝。今天在这里肯定有很多具有菩提心的修行者，肯定有很多真正的佛菩萨再来者，肯定有很多成就者。也许有的人左右看看，感觉没有啊："我也不是，你也不是，他也不是，那个也不是，肯定都不是。"是你自己看不出来，其实确定有。

以前有这样一个说法：四个修行人中就有一位菩萨。在真正的修行人里，每四个人当中就有一位菩萨，这是肯定的。若只在表面上看，你是看不出来的，你要知道他的内心，而

且自己要有更高的境界，才能了知。比如你要知道他人的内心，最起码你要有他心通，这是第一。然而，即使有他心通，一个凡夫也看不到一个圣者、菩萨的内心，他只能看到与他境界等同之人的内心，他看不到境界比他高的人的内心。因此，只有他心通还不行，你还要有更高的境界，才能真正看到他人的内心和境界。所以，不能认为“这个肯定不是菩萨，那个肯定也不是菩萨”。这样一看，也许在你眼里一位菩萨也没有，这是你自己的问题。

佛亲自讲，个人的力量像火星，众人的力量像火焰。若是你想种善根，想积累福德，这是个机会。这个道场很清净，这个僧团很清净，这是真正的福田啊！你很难遇到真正的福田，真的很难！大家在这里应该好好地珍惜这个机会。不管你懂得是多是少，不管你信心大还是不大，你都要珍惜这个机缘，应该多参加这些活动。尽管你自己所修的功德和善根如同微不足道的一滴水，但是大家的功德与力量就是大海，你把自己这一滴水的功德与善根放到众人的福德大海里，大海未穷尽，你的功德与福德也不会穷尽，所以这是机会啊！因此，大家无论是在修法的时候，还是在外边为寺院、道场、为法会的举办做一些事情的时候，都要积极参与。

大家要多种些善根，多积累些福德，这样你跋山涉水、千里迢迢地来到这里才有意义。真的，大家既然来了，就是缘分；既然来了，就是福报。大家应该珍惜这个机缘与福报，尽量把一切都观为清净，把一切都观为圆满。不清净的是自己的心，不圆满的是自己的智慧。若智慧不圆满，就不会有圆满；内心不清净，就不会有清净。当发现一些不清净的时候，就观自己的内心：“哦，我的内心不清净了，所以才有这些不清净的显现。”当遇到一些不圆满的时候，还是要观自己的内心：“我内心的智慧不圆满，所以才有这些不圆满

的显现。”为什么？佛讲，一切都是唯心所现，唯识所变，都是由自己的心来显现，由自己的心来造作的，都是自己的心，没有别的。所以，大家到这里来，不要无事生非，没事找事；不要自己造业，不但没有积累善根，甚至还造了很大的恶业回去，这样真的是得不偿失啊！

这个福田很殊胜，大家要珍惜。你到这里来了，你在这里的一举一动，包括每一个起心动念，要么是在种善根，要么是在造恶业。所以大家应该小心谨慎，应该以正知正见好好地保护自己的三门，尽量种善根，不要造恶业。

大家来到这里，有的人可能发心很好，有的人可能发心没有那么好。为什么这么说？因为有的是自己很自愿地来，很欢喜地来；有的可能是父母勉强带来的，自己很不愿意来。无论你是怎样的发心，既然你已经到这里了，你的一举一动，包括你的每一个起心动念都是在做事。做什么事？要么种善根，要么造恶业。所以，大家在这里不要放逸，不能放逸啊！

卯二、修行方法：

善巧具信已，即当常修善，
众善己应为，谁亦不仰仗。

“善巧具信已”：我们修持善法，不但要有信心，还要有善巧方便，这样成就特别快。

善巧方便很重要。比如，显宗和密宗没有什么差别，主要是密宗里方便法门多。因为善巧方便多，所以积累善根与福德非常快。通过密宗一些殊胜的方法，可以在一刹那当中圆满你须在四十劫、六十劫等多劫当中要积累的善根、福德，当下圆满。

我们这次万盏法会有很多积累善根与福德的方法，各种各样，应有尽有，大家真的好好珍惜吧！再过两天，法会就

要开始了。法会期间有很多项目，每个项目都非常殊胜与方便，这些很重要。若是没有那么多善巧，很难成就啊。

显宗里讲成佛要经历三大阿僧祇劫，这是一个很漫长的过程。我们密宗里讲，不用经过三大阿僧祇劫，今生今世定能成就。若你能真正修持大圆满法，甚至随时随地都有成佛的可能。也许你刚才从大殿进来的时候还是一个凡夫，一会儿从大殿出去的时候就已经成佛了，真有这个可能。为什么？大圆满是立断法、顿超法，立即断掉所有的妄念，顿时超出三界。所谓“顿时超出三界”，超出三界以后，你达到的境界是什么？就是佛的境界。所谓“立即断掉所有的妄念”，妄念断掉了，真心自然就显现。“妄心不死，真心不活”，什么时候这个妄心死了，真心才会显现出来。通过修行、通过智慧把妄念断掉了，不打妄想、不去分别的时候，本具的佛性、本具的光明自然显现，成就特别快。所以，善巧方便很重要。

具有信心也很重要。要有想解脱、想成佛的心，非常渴望解脱，非常渴望自己能够成佛，这种信心很重要。

有信心、有善巧方便才能成就。若能够认真修持密宗里讲的这些方便法门，今生今世定能成就。

“即当常修善，众善己应为，谁亦不仰仗”：我们修持善法、积累福德的时候，完全要靠自己的力量，不能总是想靠佛菩萨的力量。“阿弥陀佛来救救我吧，观音妈妈来看看我吧，我完了……”不能这样。我们都是佛菩萨的孩子，但是我们不能太依赖佛菩萨。我们自己总是要长大的，不能总靠父母，否则什么时候能自立啊？什么时候能成家立业啊？我们是佛菩萨的孩子，但是我们一定要长大，我们要继续佛的家业，我们要弘法利生。不能依赖，依赖的心不行，内心太懦弱了。不能总想“佛菩萨来救我”，应该替佛菩萨想：“哎

哟，佛菩萨够辛苦的了，我要去做一些弘法利生的事业，让佛菩萨休息、休息，让所有的佛菩萨都休息，我一个人来做弘法利生的事业。”内心要坚强，若是有这种大愿力，成就会特别快。若内心不强大，没有大愿力，什么事都做不了，你无法战胜自我，也无法战胜烦恼。

所以，如果你想战胜自我、战胜烦恼，你的内心就要特别强大，愿力要超越业力。如果愿力大，内心的正念强大，邪见还有机会生起吗？若是愿力大，业力怎么显现？没办法显现。哪个力量大，哪个就显现。如果愿力大，显现的就是你的愿。

我们现在有时候也发愿，但是愿力超不过业力，计划没有变化快。虽然我们发的愿很好：我要精进修法。但是一旦出现违缘、障碍，修法就间断了，传承也间断了，计划没有变化快。原因何在？愿力没有超过业力！业力先现前了，我们就只有跟着业力走。

有些人说得挺好：“我要修行，我要坚持百日共修，我要出家修行。”一旦出现违缘或障碍的时候，百日共修也放弃了，袈裟也不要了，跑得无影无踪。内心如此懦弱的人什么也做不了，不要说弘法利生，连自己的利益都无法成办。

我们不能总依靠他人，不能总靠佛菩萨的加持。大家总说：“佛加持加持我，菩萨加持加持我，上师加持加持我。”所谓“千江有水千江月”，有信心就有加持，没有信心就没有加持。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就有多大。所以应该培养自己的信心，应该坚定自己的信念。这样，所谓的加持和力量自然就有。

我经常给大家讲，佛菩萨和上师善知识等都只是个所依而已，主要是自己一心的力量。坚定信念的这种力量才是真正的力量，一心才有力量。心的力量是不可思议的，但若是

你心一慌、一散乱，力量就会散掉，就没有力量了。所以要一心，当变成一心时，力量就有了，智慧也开了，这就是定中生慧。内心不动摇，变成一心，智慧也就有了。因为你心不动的时候，妄念就生不起来，本具的功德和智慧自然就显现了。为什么智慧显现不出来？为什么没有福德？主要是妄念太多，有妄想、分别，所以遮蔽了本具的福德、智慧，如同灿烂的天空被云彩遮住一般。天空本身是灿烂的，但是如果有云彩，就显现不出天空灿烂的本面。我们的福德、功德都是本具的，但是因为分别、妄想而无法显现。当没有妄想、分别的时候，本具的福德和智慧自然就会显现。所以，一心很重要。

我们现在做不到一心，总是求这求那："佛菩萨加持我""上师加持我"。自己的心还总在动："能不能加持啊？有没有加持啊？到底能不能行啊？"无论遇到任何事情，我们都可以祈祷。若是我们深信佛的力量，深信菩萨的加持，自己心里能肯定、确定，就没有事。但是我们的心是动摇的，总在怀疑："能不能有加持啊？能不能行啊？"内心怀疑，最后还是自以为是、自作主张。要达成一件事情时，刚开始去拜佛了，但是内心不坚定，最后还是去走后门、找关系去了，认为这样好使。生病时做祈祷，也是在求加持，但还是想到医院看看。并不是说到医院看不好，而是到医院看的时候，应该想："我要到医院，这也是佛的一种安排；我要接受治疗，这也是佛的一种加持。"作为一个学佛人，就要这样。你可以到医院看病，但是要观想：医院、医生、药物、治疗方式等，这些都是佛的事业，都是药师佛的事业。必须要这样想！因为这样想才能够真正治病，才能消业。

卯三、宣说胜劣取舍：

施等波罗蜜，层层渐升进，
勿因小失大，大处思利他。

菩萨的学处无量无边，但是都可以总集在六波罗蜜里。修持菩萨的学处，就是要修持六波罗蜜——布施波罗蜜、持戒波罗蜜、安忍波罗蜜、精进波罗蜜、静虑（禅定）波罗蜜、智慧波罗蜜。

“施等波罗蜜，层层渐升进”：一般的情况下，持戒比布施还殊胜，安忍比持戒还殊胜……一个比一个殊胜。一般情况下，它们是有层次的。

如果没有布施的基础，持戒也是很难圆满的。怎样做才是布施？是不是要把很多东西都拿出来给别人啊？不是。布施有财布施、法布施和无畏布施。所谓的财布施，是要对治甚至要断除对财物的贪着。所谓的法布施，就是要断除对自己的功德、善根的执着。自己稍微有一点点功德的时候，会生起执着：“我很了不起啊，我有功德！我很了不起啊，我积累了很多善根！”这种对善根的贪着也是要断掉的，这叫法布施。你只给别人讲，不是法布施。对自己的善根、功德没有贪着，这才是圆满的法布施。所谓无畏布施，主要是断除对生命的贪着，你只爱护自他的生命也不行。你对财产、对善根、对生命不贪着、不执着的时候，内心才能清净。

所谓戒，就是净。“今天我受居士五戒了，我受比丘（尼）戒了……”这是否叫持戒波罗蜜？不是。虽然你受了居士五戒，或是受了比丘（尼）戒，但若是内心不清净，持戒波罗蜜也不会圆满的，所以布施是持戒的基础。不贪着善根、受用乃至生命，内心才清净，才有持戒波罗蜜。

安忍波罗蜜、精进波罗蜜等都是如此。内心清净就是内心不动摇，所以有持戒波罗蜜的基础才有安忍波罗蜜。有安

忍波罗蜜才有精进波罗蜜，内心清净了，才能对善法、功德等有真正的欢喜、喜悦。静虑（禅定）波罗蜜、智慧波罗蜜也都是如此。六度波罗蜜中，前前是后后的基础，后后比前前还殊胜。一般情况下是这样，但是也有特殊情况。

“勿因小失大”：一般情况下，布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧，要按次第、按程序这样学修。但是也有殊胜情况。比如，为了广大的布施，可以舍弃一些持戒波罗蜜。若是能利益更多的众生，一些戒条也有开许的时候。不应该为了一些细微的戒律而放弃广大的布施，“我不能做，这是犯戒”，然后放弃广大的布施，放弃广大众生的利益，这是不正确的。以此为例，想说明的是在特殊情况下，有特殊的修持方法。

一般情况下，六波蜜要这样按次第来修。现在我们根本没修六波罗蜜，即使修了，也不按次第去修。很多人学修都不按次第、不按程序，这样就是错谬、混乱的。很多人都好高骛远，想一步登天，这是不可能的！

“大处思利他”：众生的利益高于一切。主要强调的是能利益众生，只要对众生的利益大，为了众生的大利益，怎么都可以。

思考题：

1、书上讲“暂时和究竟的一切成就都靠众生”，怎样理解？

2、哪些是成就广大福德善事的因缘？

《入行论讲记》（三十四）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑪ 作修心之行：略说为何要饶益他众，即三门清净是利他的基础；无私奉献、无私付出才能了缘了债；衡量大乘行者的标准。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅二（饶益他众之理）分二：一、略说；二：广说。

卯一、略说：

前理既已明，应勤饶益他，
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

前面讲了很多律仪，主要是要求我们不仅要保持心的清净，在行为、言谈举止上也要小心谨慎，要如理如法。保持身口意三门清净，然后再去利益众生。身口意三门若是不清净，就饶益不了众生。如果你想真正地利益众生，帮助众生，必须要身口意三门保持清净。若是身口意三门不清净，尤其是心里不清净，有贪心、嗔恨心、自私自利，这样就很难利益他人。比如说讲经说法，虽然你能讲经，能说法，但若是内心不清净，以贪心、嗔心或是以自私自利的心态去做这个事情，就很难真正利益和帮助到众生。因此内心清净是很重要的！

我们要发愿，并且所发的愿要清净。我们去利益众生或是去帮助他人，首先要观察自己的内心，是不是有贪心、嗔

恨心等烦恼，有没有自私自利的想法，这都是很重要的。若是没有贪嗔等这些烦恼，没有自私自利之心，即使你不会讲那么多道理，不能做那么多事情，但你的所作所为也能真正感化众生、利益众生。

我们现在不论是在家里做家务，还是在单位工作，都要发清净心，不能有贪嗔等烦恼。现在很多人都是仅仅为了工资等这点小小的利益去做事，这样你很难成功。我们在家里做家务、照顾家人，也是自私自利的，这样最终还是利益不了众生，感化不了众生。我们在家里做家务时也要发心："我是为了了缘，为了了债，我是为了利益和帮助众生。"这样你才能真正感化这些众生，才能真正利益这些众生。否则，虽然你是在照顾家人，为家人付出，但内心若是自私自利、不清净，就是冤冤相报，没完没了，这就是轮回。

我们现在想了缘、了债、了生死，想了脱轮回，就不能再这样自私自利。我们身边的众生是与我们最有缘的众生，也是最需要我们的众生啊！只有以这样的心态去帮助他们、利益他们，才能真正地了缘、了债。若是你想了缘、了债，就要这样。家人大都是冤亲债主，我们怎样才能了缘、了债呢？就是要无私地奉献，无私地付出。其实你在家里做家务、照顾家人，这本身就是修行，不用再去做另外更多的事情，这样就能了缘、了债，就能了脱生死。若能了脱生死，就不用再流转轮回了，这叫解脱。不再轮回的时候，你就没有烦恼和痛苦了。虽然你在人间，还在六道里，但是你不属于人道众生，也不属于六道众生，就如《普贤行愿品》里所讲的"犹如莲花不著水，亦如日月不住空"。虽然在六道，虽然在人间，但是不会遭受这些痛苦，不属于轮回。

你在某个单位工作也是缘分，你的领导和同事可能都是你的债主，你应该为这个单位努力付出，你必须要把这个缘

了了，把这个债还了。那怎样才能了这个缘、还这个债呢？同样也是付出，无私地付出。要有这种心态：因为这些都是与自己有缘的众生，这些就是自己该做的事、该还的债，不管是否有回报，不管在这个过程中是快乐还是痛苦，都应无怨无悔。如果还想着“对自己有没有利益，在这里能不能获得快乐”，这样的出发点和发心都是错误的。应该明白这就是你的缘，这就是你要还的债，无论怎样，自己都要这样去付出。其实，如果你能这样去付出，自然就有回报，你根本就不用考虑工资、薪水的问题，到时候自然会有。若是你用心去做，真正无私地去奉献，能没有回报吗？你自己自然就解脱了。

家里或单位的这些众生都是与你最有缘分的众生，是最需要你的众生，你要真心地善待这些众生，了缘，了债。其实也不是特意为了了缘、了债，不能这样去想，而是就这样真心地去对待，无私地去奉献，缘自然就了了，债自然就还了。这就是修行，这样才能真正地解脱。所以，内心一定要清净，不能自私自利。自私自利是一种狭隘的心态，它会让你遭受很多痛苦。当你的内心不自私、不自利的时候，心量就打开了。这时你就不会遇到那么多事，也不会有那么多烦恼。

自私自利是一切烦恼、痛苦的根。佛不让我们自私，不让我们自利，这也是为了我们能解脱，为了我们能圆满，这是一种方便。一个具有智慧的人，不会有自私自利，他在全心全意为众生、利益众生的时候，自己的内心自然就快乐了，暂时和究竟的一切利益自然而然就来了；他既有智慧，又有方便。有智慧才有方便，有方便才不会给自己带来烦恼。如果你的内心清净了，身和口自然也就清净了。如果你内心不清净，即使在表面和形式上做得很好，也一样无法解脱。我

们刚开始成家或立业的时候，表面上做得都很好，但是最后狐狸尾巴终究会露出来，还是不行。装是不行的，只有你明白了是自己要解脱烦恼，不是内心勉强地去做，而是自然而然、发自内心地去做才行。如果要证得圆满，就应该这样做，这是唯一的方法。

我们要保护身口意三门清净，只有这样才能真正地利益众生。首先自己的身口意三门要变得清净，这很重要。

现在有的人很着急："我皈依佛门了，也出家了，我是不是要开始度化众生了？"所谓"自度度他"，什么叫自度？就是先要修好自己的身口意三门，三门变得清净了，到时候自然而然就能度化众生。

在度化众生、利益众生的过程中，身恶业和口恶业都有允许的时候。比如，你今天若是真正为了保护众生的利益，可以舍弃一些其他的利益。诸如杀生、偷盗、邪淫等身业，以及恶语、绮语、离间语、妄语等口业，这七种业是可以舍弃的。这样做是有前提的：第一是要没有自私自利，第二是对众生的利益大，在这种情况下才可以进行。

小乘里对身恶业与口恶业没有允许的时候。因为小乘学人还没有断除自私自利，他是求自我解脱的，还是自私的，所以对他来说，身三种恶业和口四种恶业没有允许的时候。为什么不允许呢？比如说杀生、偷盗、打妄语、绮语，如果你没有真正的利他心，你做这些肯定都是为了自己，而为了自己是不允许的，所以小乘对这些没有允许的时候。

大乘佛法里有允许的时候。因为大乘里已经彻底断掉了自私自利，发菩提心的同时进入大乘法门。既然已经发了菩提心，你就真正进入大乘法门了，你就没有自私自利了，不是为了自己暂时的利益，也不是为了自己的究竟解脱，这个时候完全是为了众生。即使是为众生，也要比较一下，对众

生的利大还是弊大？如果对众生的利益大，就可以做。

比如大悲商主杀害了短矛黑人，表面上看他杀生、造业了，实际上他不仅没有造业，还圆满了七万劫的成佛资粮，《大圆满前行引导文》里是这样讲的，《入菩萨行论》引用《大密善巧方便经》中的教证说是一下子圆满了十万劫中要积累的福德资粮和智慧资粮。一个讲七万劫，一个讲十万劫，虽然说法不同，但是意义没有矛盾和冲突。为什么大悲商主要这样做呢？他也是发菩提心的菩萨。短矛黑人要杀害五百个商人，大悲商主知道了这个情况，杀掉了短矛黑人，同时保护了五百商人的生命。若是短矛黑人杀害了五百个商人，将来是要下地狱的；现在虽然他失去了生命，但是造的恶业没有那么重，来世不用感受恶趣的痛苦，避免了这样的一个果报。所以，大悲商主看似杀害了众生，实际上他圆满了在七万劫中要积累的资粮，这是个例子。他不是为了自己，而是为了众生，为了众生的利益。在对众生利益大的情况下，可以去做。所谓“佛亦开诸遮”，指的就是这种情况。

如果有自私自利，身三种恶业、口四种恶业都没有允许的时候；若完全是为了众生，身三种恶业和口四种恶业都有允许的时候。而贪心、害心、邪见这三种意恶业（也就是贪嗔痴三毒）没有允许的时候！因为以贪嗔痴所做的一切都是恶，无论在大乘还是在小乘都一样，密宗里也一样。密宗里虽然有很多方便的修法，但是以贪心、嗔恨心，在愚痴的状态下做也是不允许的，这样所做的一切都是恶，将来要遭受果报的。这是小乘和大乘、显宗和密宗共同的观点。

很多人找借口：“不是有允许嘛，不是说为众生可以吗？”然后随意去做这些事情。的确是有允许的时候，但那是在为了众生的情况下。你自己最清楚自己的内心，自己先观察自己的内心，是不是贪心、嗔恨心？是不是在愚痴的状

态下？如果是的话，这样是不允许的。你说是为了众生，但是自己的相续还是污染的，内心还是不清净，在这样的情况下，很难真正利益众生，因为自己还有贪心、嗔恨心等烦恼。所以，若是在贪心、嗔恨心、愚痴的状态下，都没有允许的时候。

有人还是有疑惑："是不是为了众生都可以啊？是不是为了家人都可以啊？是不是为了工作都可以啊？"比如今天出去应酬，若是你真正为了对方，为了众生，自己不愿意喝酒，也不想喝，发自内心不喜欢，觉得很恶心，但是一看对方不高兴，为了让对方高兴，然后喝点。其实对方高兴与否不重要，主要是为了自己能办事顺利。为什么要办事顺利呢？我们工作顺利是为了什么？是为了生活。生活是为了什么？为了更好的修行。修行是为了什么？为了解脱。解脱是为了什么？为了度化众生。最终还是为了众生，这样的情况下是可以的，但是不能找借口。

现在很多人是自己想喝，然后找借口："我是为了工作……"这样的话肯定是不行的。因为你的内心还是贪，还在散乱。刚才讲的，为了众生的利益，语言和行为上的一些利益是可以舍弃的，但内心是要完全清净的，在不自私、不自利的情况下才可以。贪心、嗔恨心、愚痴，也就是贪心、害心、邪见，这三种意恶业没有允许的时候。

有些人认为自己是修密的，行为就很随便，吃肉、喝酒什么都做。你为什么要喝酒、吃肉？若是为了众生，那你看看自己内心里有没有贪心、嗔恨心，内心是不是愚痴的？你说是为了众生，那你这样做，对众生有什么利益，怎样能利益众生？若是你内心清净，完全为了众生，对众生也有很大的利益，才可以这样做。

在小乘里，身恶业、口恶业没有允许的时候；在大乘里，

无论是显宗还是密宗，都有允许的时候，但是要在前面所讲的那种情况下才可以。

佛讲“诸恶莫作，众善奉行”，就是要断一切恶、行一切善，这是显宗、密宗，大乘、小乘共同的要求。凡是学佛修行者，都要断一切恶、行一切善。

你为了世间的利益，为了健康、平安这些暂时的福报，而断十种恶、行十种善，这叫世间道，也叫人天道。今天在座的各位，真的应该观察一下自己的内心，自己学佛的目的是为了世间的福报，还是为了什么？若是为了世间的福报，就是求健康平安、升官发财等，有这样的发心也可以，但是你只求是不行的。在佛法里，佛也讲了人天道，就是世间的福报、人天的福报。你可以修这些福报，但是也需要断十种恶，行十种善。若是你不断恶行善，虽然你做了一些善事，积累了一些善根，但是来世连人天的果位都得不到，你做的这些善业会在三恶道里成熟。那些恶道的众生，比如空游饿鬼里，有些也是特别有权力，特别富裕的；旁生如龙宫里的龙王这些龙族等，也特别有权力，特别富裕。这些都是前世做了一些善事，积累了一些善根，但是没有断十种恶的修行人转生的。前世做布施帮助别人了，这个果报会不会浪费？不会浪费的，但也许在恶道里成熟果报了。你看他们虽然特别有权力，特别富裕，但是都属于恶道的众生。

今天到这里来的人，都是对佛法有信仰的，都是有善根的。你们平时也肯定会做一些善事、好事，但如果像刚才说的那样，不断十种恶业，不修十种善业的话，那么将来连人天的果位都得不到。你们现在求平安、求健康，只是临时烧柱香、拜拜佛，然后向佛求，这样能不能健康？能不能平安？能不能实现这样的愿望？很难。不是佛不灵，不是佛没有加持，是你自己没有断恶行善啊。你修人天福报也可以，但是

佛只能教你修人天福报的方法，你只有按这个方法去做，才能得到人天的福报。佛不能给你人天福报，但是他可以教你这个方法，你按这个方法去做，就能得到人天的福报，这叫人天道。大家看看自己，观察观察自己的内心，自己是不是求人天福报的。若是求人天福报的，我今天也不勉强你，也支持你，但是你也得要断十种恶、行十种善，在这个基础上再去做布施等善事，将来能得到人天的福报，会很富裕，很健康。

如果是求自我解脱者，也同样要断十种恶，行十种善。对世间已经看破了或看淡了，对世间法没有丝毫的贪恋，然后日日夜夜求自我解脱，这就是我们经常讲的“有出离心的基础”。在这个基础上断十种恶，行十种善，就可以得到自我解脱。

大家观察、观察自己的内心，是不是求解脱的？“我不懂怎样利益众生、普度众生，我就是要自己解脱，我要到西方极乐世界，再也不回来了。因为轮回太苦了，人间太苦了。”现在很多念佛求往生的人都是这种心态，就是觉得人间太苦了，轮回太苦了，要到西方极乐世界，再也不回来了，这是求自我解脱最标准的想法。这样能不能到西方极乐世界？不能。若是觉得人间太苦了，对人世间没有丝毫的贪恋，真正求解脱的话，这个人可以说是有出离心了。在有出离心的基础上，若精进修行的话，也许能得到自我解脱，但是不能往生西方极乐世界。也许能往生西方极乐世界，但他不属于西方极乐世界，因为西方极乐世界都是大乘菩萨、大乘比丘。什么是大乘比丘？虽然是比丘，但他是有菩提心的。如果没有菩提心，就是小乘比丘。往生西方极乐世界者都是具有菩提心的大乘比丘，都具有菩提心。

如果是求普度众生者，也是要断十种恶，行十种善。若

说："我要普度众生，利益众生。"这就是大乘修行人，因为他有利他心。求解脱者是不是大乘行者？求成佛者是不是大乘行者？不是！那什么样的人才是大乘行者？拿什么标准来衡量？就是看发心是否为众生。无论是解脱还是成佛，都是为了众生。这样的大乘修行人，也要求解脱、成佛，但是他解脱、成佛的目的是为了度化众生。他知道如果自己不解脱，就无法帮助众生解脱，所以他先求自我解脱；他知道如果自己不成佛，就无法帮助众生成佛，所以他先求自我成佛。最终都是为众生，这就是大乘行者，这样的发心很伟大。

大家跋山涉水来到这里，开始要修法了，这个时候应该首先观察一下，自己到底为什么学佛，到底求什么。是求人天福报，求自我解脱，还是求普度众生？

今天在座的各位都应该是大乘修行人，因为我们都是对大圆满法有信心的。大圆满法是大乘佛法，是九乘之巅，必须是大乘行者才能达到大圆满法的境界。当我们真正有利他心，真正能利益众生的时候，我们自己的利益，比如这些人天的福报、自我解脱等，自然而然就得到了，就像火点燃了，灰自然就有一样。

你不用特意求健康，不用特意求平安。如果你真正有利他心，真正能利益众生的时候，你自然就健康，自然就平安了。因为你的内心健康了，身体也会随着健康；你的内心平安了，一切也会随着平安。所以，把自己的心放平，一切都风平浪静。真的，别没事找事，一点儿都不用顾虑。尽量把自己的心放平，保持平静，保持如如不动，一切都会风平浪静，不会有事。即使家里、单位、公司有再多让人纠结的事，也都会迎刃而解，也都会一了百了，这才是真正的一了百了。尽量地把自己的心放正，一切都会一帆风顺，根本不用顾虑："这个会不会顺利，会不会成功？"考虑这些都是多余的，

这叫妄念、妄想。妄想是由自己打的，所以也要靠自己才能放下，解铃还须系铃人么，就要靠自己。

心态很重要！心态若调整好了，一切都会有，包括世间的这些福报也自然而然就会有，想躲也躲不掉。那些大德高僧们要的是不是名闻利养？不是，但是他们把火点燃了，灰自然就有了，没有办法，躲不掉啊！比如我们的根本上师法王如意宝，他躲到喇荣沟里去了，但是也没有躲掉啊！大家若是真心想跟佛学，真心想跟上师学，就要这样学，最后世间的福报躲也躲不掉。

自我解脱也是一样。如果你真正有利他心、真正能利益众生，一切烦恼和痛苦自然就会烟消云散。大家现在是不是有很多烦恼的事，有很多痛苦的事？那就发菩提心，真正地去利益众生，那个时候不会有任何的烦恼。烦恼是怎么生起的，也许你不明白，也不用弄明白。只要你发菩提心，放下自私自利，烦恼自然就没有了。

我们是不是因为没有吃的、穿的、钱财、地位等而烦恼？不是，这都不是真正烦恼的因。自私自利、我执我爱才是一切烦恼、痛苦的根。若有一天你真正放下了我执我爱，放下了自私自利，就再也不会有烦恼、痛苦了，无论你是什么身份，具备什么条件都是如此。所谓“地狱和天堂没有差别”，就是这个意思。到那个时候，不分身份，无论你是街上的乞丐，还是宝座上的国王，都是一样的快乐，一样的幸福，不会有烦恼，不会有痛苦。

其实，是烦恼还是快乐，和钱没有关系。在没有看破放下之前，乞丐有乞丐的烦恼，国王有国王的烦恼，都一样烦恼、痛苦。站在不同的角度，感受不同的痛苦。有钱、没钱都一样烦恼。若真正看破放下了，也都是一样的快乐、幸福。也许很多人都不明白这个道理，这个道理很深，不明白也很

正常。这就是平等。

我们既然遇到了大乘佛法，应该好好地发菩提心，这很重要。无论是在家里还是在单位，无论是在山上还是在山下，多发菩提心，多发利他心——利益众生的心，去对治我执我爱，去对治自私自利，这个是根本。此前我们一直没有找到自己烦恼、痛苦的根，所以很难解决问题。你们今天到这里来了，找到了问题的根本，一切就好解决了。今天我给大家讲明白了，烦恼的根、痛苦的根就是自私自利。现在我们就要放下自私自利，要发菩提心、利他心。如果你能明白，甚至能深信不疑，那你今天到山上来，尽管很辛苦，但是意义重大而深远。

闻法或修法时，发心、动机很重要！我们平时讲上士道、中士道、下士道三种修行人，首先要看看自己属于哪种修行人？是下士道、中士道，还是上士道？下士道是求人天福报，中士道是求自我解脱，上士道是求普度众生、利益众生。

现在你自己可以调整。“之前我求的是人天福报，现在我明白了，人天福报不用特意求，我若是能发菩提心，真正能利益众生，人天的一切福报自然而然就圆满。”“之前，我是求自我解脱的，今天我明白了，自我解脱不用特意求，我若是能发菩提心，能利益众生，一样能解脱。”从现在开始可以调整心态，可以改变思想。思想是要改变的！既然你要学佛、要修行，就要改变思想、改变行为。因为我们的思想、行为都已经出轨了，现在就要回归，就要改变。今天，大家通过这堂课已经明白了，就要在心里重新立志：从今天开始，从现在开始，我要发菩提心、修菩萨道。你看，下了这个决心，就有菩提心了。

真的，大家不能糊里糊涂地上山，糊里糊涂地下山，不能这样啊！今天一定要明白，并且一定要重新对治、调整，

应该发菩提心、修菩萨道。为了众生要发誓修持成佛，为了成佛而精进认真修持六波罗蜜！这就是愿菩提心和行菩提心。如果你今天发了这个心，就真正进入了大乘法门。

大家只在口头上说："我是修净土的，我是修禅宗的，我是修密宗的，我是修大圆满的……"没有用。皈依三宝是入门，发菩提心是入道。你皈依三宝、踏进佛门后，有好几条路可以选择。既有解脱的路，也有成佛的路。如果你选择的是成佛的路，这是最殊胜的、最有利益的选择。我们今天选择了成佛的路，发菩提心的同时，我们就进入了大乘妙道；进入了大乘妙道以后，再选择法门。净宗、禅宗、密宗、大圆满都是大乘法门。目的是一个，就是成就佛果；道也是一个，没有两个。但是工具可以选择，有汽车、火车、飞机，还有火箭，你自己可以选择。看看兜里的钱够不够，若够，可以选择坐飞机；若有条件就坐火箭。比如说大圆满就是坐火箭，但这不是人人都能坐得起的，不是人人都能承受得了的，这要具备自身条件等很多资粮。

大圆满法是立断法、顿超法。火箭虽然很快，但是有过程，而大圆满法没有过程，比火箭还快。大家真的不能再糊涂，应该先皈依三宝，进入佛门；然后再选择道，小乘是解脱道，大乘是菩提道——成佛的道。我们应选择大乘佛道。你选择大乘佛道以后，再选择法门，选择净宗、禅宗、密宗或者是大圆满法。大圆满犹如坐火箭，你有没有这个条件？如果你有，对大圆满有信心，坚定不移，这就是票！你手里已经有票了，也许还要排队，但这是早晚的事。你自己手里有票，然后到火箭场，在那儿排队，就可以坐火箭了，就可以即身成佛了。

大家到山上、到这里修法，心里要明白，自己一定要这样下决心，做决定，这个很重要！所谓的"受戒"，就是指

你要下决心、做决定，这样才能有戒体。有戒体了，就有力量，这很重要！自己最清楚自己的内心，请观察一下自己上山的目的是什么？学佛的目的是什么？有的为了儿女或其他世间的利益。如果你今天能发菩提心，儿女自然能好，孩子自然就不淘气了，真的能感化他们。因为人心是肉长的，是可以感化的。即使是外边的木头、石头，如果你用真心，尚且能感化，更何况人心呢！

今天在座的各位，也许人人都有事——不是这个事，就是那个事！虽然家家都有难念的经，人人都有苦恼的事，但是在佛法面前，在修行面前，这都不是事，都不是问题。如果你今天真正能发菩提心，真正能修持大乘佛法，这都是小事。真的，我们自己都是自寻烦恼，自找痛苦的。“哎哟，天塌了！哎哟，地陷了！”天没有塌，地也没有陷，这都是你自己的心！

大家千里迢迢来到这里，很不容易。希望今天大家都能听明白，都能发菩提心。为什么？因为命运掌握在自己手里，在发菩提心的同时就改变了命运。真的，这是根啊！若想在外境上做改变，不可能。你换个单位、换个工作，解决不了问题；你找再一个对象，同样会烦恼；你换一个地方工作，也不会顺利。因为这都是自己的业感——业力所招感的，在哪里都是一样，所以不要在外境上去找问题，应该往内心找。如果想解决问题，就从心里面去入手，心改变了，一切就改变了。很多同修都会这样说：“我一学加行，家庭也变了，单位也变了。以前家里人对我都不好，单位的领导、同事对我也不好，但是现在对我都好了，家人对我好了，领导同事也对我好了。”因为你的内心改变了，所以一切都在改变。

对一个修行人来说，命运掌握在自己的手里，改变命运是一件很容易的事。只有改变心态，才能改变一切；只要掌

握了心态，就能掌握一切。大家若是真的明白，若是真正这样去做的话，你今天上山在这里听了一个小时的课，这个意义真的是太大了！所以，大家一定要观察内心，然后要好好发心，改变心态！

思考题：

1、*六波罗蜜有次第吗？修持六波罗蜜时，必须要按次第吗？*

《入行论讲记》（三十五）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑫ 作修心之行：广说如何以财饶益他众，即施衣食和施身的方式。

⑬ 作修心之行：广说如何以法饶益他众。

今天接着讲《入菩萨行论》。

卯二（广说）分二：一、以财饶益；二、以法饶益。

辰一（以财饶益）分二：一、施衣食之方式；二、施身之方式。

巳一、施衣食之方式：

食当与堕者，无怙住戒者，
己食唯适量，三衣余尽施，

这个主要是针对出家人讲的。从自己所拥有的斋食中拿出四分之一，布施给堕入邪道的众生，就是布施给饿鬼；四分之一布施给乞丐；四分之一供养给同修，比如说修梵净行的同修；四分之一自己享用。比如说以前是到城中化缘，把化到的食物分成四份，一份给恶道众生，一份给乞丐，一份给其他需要的同修，一份给自己。三法衣也是，自己要有一套，多余的都要布施给其他众生。这里主要讲的是布施，应该以这些财物利益众生，帮助众生。

这里主要讲的是出家修行人。若是在家修行人，更要布施。布施和持戒，布施主要是在家修行人修的法，持戒主要

是出家人修的法。在家修行人有家有孩子，自己也需要一些财富等，可以在有能力的情况下，在能吃饱、穿暖的情况下，要多做布施。布施包括上供下施。

我们都不做布施，都舍不下。我们可以仔细观察，我们为什么不做布施。原因是怕没有，怕再也得不到了。其实不是这样的，不仅不会没有，反而会得到的更多。

在前面讲过，我们做布施也同样如此，一定要从心里舍！无论是上供还是下施，都不能在表面上做！否则，如果还是没有从心里舍掉，就不会有太大的功德，不会得到什么利益。其实做布施的功德、利益特别大，但是这样表面上布施，不一定能得到功德和利益。布施是从心里做，能舍多少舍多少，这是要发自内心的。布施就是能放下，能断掉对自己的身体、受用或善根的贪着。若是你真正能从心里放得下，对这些没有贪恋，那么在表面上做不做都一样。在众生需要帮助的时候，我们也要做布施。

做布施的时候要发自内心。我们现在做供养或布施，不是发自内心地做，都是在表面上做，这样做没有什么意义。照顾孩子也是如此，应该照顾孩子，但心里要真正能舍下贪执，不是因为是“我的”孩子，而是因为是“与自己有缘的众生”而去照顾。其实，你不用做别的，只要从心里想“这就是众生，众生需要我，我就要为众生付出”，要以这种心态去照顾孩子。家里的孩子，必须要给他们钱花时，也这样发心去做也是布施。布施主要是心里要舍掉，尤其是在家修行人。

布施主要是在家修行人修的法，持戒是出家修行人修的法。大家都要多做布施，利益众生。比如将斋食四分之一布施给恶道的众生，四分之一布施给乞丐。但是，我们不这样做也可以，比如我们经常有一些剩饭、剩菜，包括洗碗的水

等都可以布施给恶道众生，他们也需要这些。有一个公案：一个饿鬼手里握着一口痰，尊者问他这是什么时候得到的？他说有位比丘发心比较清净，在吐痰的时候做布施了，他就得到了。你看，我们若是以慈悲心去做，吐痰也是布施，包括洗澡水、洗脸水都可以做布施，我们就发慈悲心，念一两遍观音心咒，同时心里发愿，恶道的众生就能得到这些。我们舍弃的东西，恶道的众生是需要的，以清净心做布施，这些众生是能得到的。

我们现在处处会遇到违缘和障碍，和这些恶道的众生也有关系。若是你经常保持善念，经常给恶道的众生做布施，恶道的众生也能得到利益，这样你就能还清往昔欠的债了。其实恶道的众生找你也是有原因的，若是你没有欠他们，他们是不会找你的，他们找你也是因为你前世欠他们的，所以现在要还。以这种方式可以还债，可以了缘。你可以这样随时随地给恶道的众生做布施，利益他们。这些无形的众生也是如此，若是你去善待他们、利益他们，他们也可以成为你的朋友，成为你的护法。

要饭者难，给饭者易。如果遇到乞丐要饭，我们也应该布施一下，不应该说什么“都是假的”“诈骗”等话，也没有必要想太多，做一下布施就可以了。你看，你给他一块钱，他就能满意，非常高兴；若是你以身边的这些债主为对境，你给他一万块钱，他们也不一定高兴。让众生高兴就是善事，不要说“这都是骗人的”“这是众生造业”……我们更应该可怜他们，不应该恨他们，更要发慈悲心，对这样的众生做布施。其实无论是什么样的众生，无论是善人还是恶人，他到你面前要钱，你有这样的条件、能力，但是却不给，就违反了菩萨戒，违背了菩萨的学处。所以，大家要尽量做布施，这样也能利益对方，让他高兴一下，也是一种善事；同时自

己也种下了善根、积累了福德。如果你还跟他说“这是假的、是骗人”之类的话，对方就不高兴了，就会恨你，这样你就跟他结上了恶缘。有必要跟他结恶缘吗？你可以不多给，只给几毛钱或一块钱也可以啊，让他高兴一下、快乐一下。有的人说：“这些乞丐会拿这些钱交给他的老板，老板又会拿这些钱去做坏事……”如果大家都这样想，那么我们什么善事都不能做了，因为随处都会有这种情况发生。所以我们没有必要这样想，没有必要这样做，而应该尽量善待、帮助这些乞丐。

刚才我讲过，还有一些修梵净行的苦修者和修行人，需要我们的帮助和支持。我们要看他是不是真正的修行人，是不是真正的出家人，如果是，我们就要通过供养等方式给他们一些帮助。

这里主要讲需要布施的三种人：第一是乞丐，第二是恶道的众生，第三是苦修者。其实所有的众生都需要我们的帮助，需要我们的布施，我们都应该帮助他们，都应该给他们做布施。这是以财物饶益、帮助众生。

巳二、施身之方式：

修行正法身，莫为小故伤，
行此众生愿，迅速得圆满。

对于一个大乘菩萨、大乘修行人而言，如果众生需要，自己的身体，包括生命也要舍弃，但也不能随便舍弃生命。前面讲过，我们的肉体就是由 36 种不净物组成的不净袋，它也是个很无常的东西，但是我们可以通过身体成办解脱和究竟的利益，若是我们利用好了，它的价值是非常大的，所以不能随便舍身。尤其在密宗里讲，自己的身体也是圆满的坛城，所以不能轻易伤害自己的身体。同样，在修行的过程

当中也是，一说苦修，就不吃不穿，折磨、伤害自己的身体，这种做法不管在显宗还是密宗里，都是不允许的。

我们应该好好利用身体，可以通过它来成办解脱，成办究竟的利益。若是你不好好利用这个身体，用它去造业，它也会成为堕入三恶道的坠石。如果我们通过身体去造业的话，将来就要堕落三恶道，要遭受三恶道的痛苦。若是我们利用这个人身去做善事，去修行，我们就可以到达解脱的彼岸，就可以成办究竟的利益。

现在我们已经得到人身了，那应该怎样利用？若是你用这个人身去造恶业，那你将来要堕落，要遭受痛苦；若是你利用这个人身去修持善法，去学佛修行，那你就可以解脱。你是上去还是下去，怎样利用人身是关键。若是你利用好了，你就可以上去，甚至可以彻底解脱；若是你利用不好，就要下去，一旦堕落到地狱，就很难出来。

大家好好利用人身，它很有价值，所以不能随便舍身。我们要保护好这个身体，利用这个身体去行持善法，我们不仅自己可以解脱，还能帮助众生解脱，这也是为了众生的利益。为什么？我们通过人身成办自己的解脱，然后还可以帮助众生解脱。如果众生暂时需要我们的肉体，倘若我们布施给他们了，对他们的利益不会有多大；若将来我们成佛了以后再去度化他们，对他们来说，利益是非常大的。所以我们不是为了自己，而是为了众生。

我们利用这个人身无论是成办解脱，还是成办究竟的利益，都是为了众生。我们解脱了，可以帮助众生解脱；我们自己的觉行圆满了，可以帮助众生觉行圆满。为此，如果有人需要你的身体或者生命，你可以拒绝布施给他，暂时看来，这对众生是一种伤害，但是从究竟来看，对众生却有很大的利益。

对于修密法者而言，身体是一座坛城，要好好地保护。我们吃、穿等都是供养坛城，这也是极为殊胜的积福对境。身体是一座坛城，吃是供养坛城，穿是供养坛城。显宗里讲，可以将吃穿等都当成药物去享用；但是在密宗里就更殊胜了，吃穿等是供养坛城。密宗里讲，如果你伤害自己的身体、舍弃自己的身体，这是破坏坛城、破坏佛身，是一种罪过。

所以，一般情况下是不允许舍身的。那什么时候可以舍身？

悲愿未清净，不应施此身，
今生或他生，利大乃可舍。

登地以上的菩萨才可以施身。比如说你今天要布施身体的话，一地以上的菩萨才可以这样做。现在也有燃指供佛等，登地以上的菩萨可以做这些，之前是不允许做的，因为你还没有证悟空性，没有真正放下对身体的贪着。

在前面也讲过，身体对我们内心的影响和触动是非常大的，若身体冷了，我们就会感觉不舒服，心里就不愉快；身体热了，也会感觉不舒服，内心也不愉快。为什么会这样？主要是我们贪着这个身体，把这个身体视为“我”了。比如说今天你买了一间房子，你知道这是归你自己的，所以这里面不能随便进人，东西也不能随便碰。若是有人随便进出、随便碰东西，你会不高兴，甚至会生气。因为你把它视为“我所”——我的房子，这个时候你执着了，你一执着，它就跟你有密切的关系了。一旦你把这个房子卖给了别人，不是“我的”了，而是属于“他的”了，房子还是原来的房子，里面的东西还是原来的东西，但是这个时候可以随便进出，可以随便碰里面的东西，都跟你没有任何关系，你也不会因此而不高兴或生气，因为这个时候你没有把它视为“我所有”。

你把它视为“我所有”了，这叫执着。

我们对身体更是这样，一说“我”，就指着自己五蕴的综合体——身体，把它视为我了。你什么时候真正放下了这种执着、贪着，就可以舍身了。之前你会受影响，刚开始说可以舍，但是之后容易后悔。比如说燃指供佛或者把手指布施给众生，刚开始想“众生需要，我可以舍掉”，然而当手指真燃烧起来了或者割断了，你肯定会非常疼痛，心里会非常难受，这样就容易灰心，容易后悔。一旦你后悔、灰心，你所做的这些都没有用了，一切都徒劳无益了。所以，没有登地之前不能轻易舍身。

若登地了，就能现量见到诸法的实相，这个时候对自己身体的执着就放下了，不会再这样贪着。在这样的情况下，若是为利益众生，是可以舍身的。

但是，登地之前也有舍身的，就是慈悲心特别强的人。以前，阿底峡尊者有一位上师，他当时还没有现量见到诸法的实相，还没有登地，是一个凡夫地的菩萨。有一天，一个众生向他要血肉，他就将血肉施舍给这个众生了。尽管当时特别疼痛，但是他的慈悲心特别强烈，所以一直没有后悔。他通过这样的行为圆满了资粮，当时就见性、成就了。悲心特别强烈的人可以施舍，但是这种人很少，一般人都没有特别强烈的悲心。

一个发了菩提心的佛子，在众生最需要的时候都要舍，但是在一般情况下是不能舍身的。一般来讲，要舍身或者做燃指供佛等，应该是一地以上的菩萨才可以做的。

辰二、以法饶益：

有讲经说法的能力时，就要给众生讲经说法。

无病而覆头，缠头或撑伞，

手持刀兵杖，不敬勿说法。

但是，对这些人不能说法，因为这样对法不恭敬。佛法是从恭敬心当中求，从恭敬心当中得。恭敬心很重要，若没有恭敬心，就得不到法。今天闻法的人很多，但若是没有恭敬心，就得不到真正的法。

今天，我坐在高处，你们坐在下面，这也是对法有恭敬心。佛讲，讲法的人要坐在高处，要坐在法座上，因为这是对佛法的一种恭敬。无论讲经说法者是谁，都要这样。听法的人就要坐在低处，恭敬地听。因为你把自己放在最低处了，真正放下自我了，你才能真正感受到正法，真正得到法益。

闻法和听世间讲课不一样。世间的课讲的是知识，你可以随便，爱听就听，不爱听就不听，趴着、躺着听都可以，除了得不到知识，你不会受到别的伤害。但是听佛法不行。这不是佛不慈悲，而是因为佛法要从恭敬心中得到。如果众生没有恭敬心，就得不到法，对他们不但没有帮助，甚至还有损害。所以如果只有害没有利的话，就不允许对这种众生讲。你到这样的场合讲法，若是有不恭敬的行为或者心态，就会造业，对你自己的今生来世都不好。

若是没有病，听法时缠头、蒙头，手里拿着手杖、刀等东西，打着伞，伸着脚，身姿歪歪曲曲，这些都是不如法的。听法者心里必须要有恭敬，行为上也要非常恭敬如法，这样才可以讲法，否则不允许讲法。

莫示无伴女，慧浅莫深言，
于诸浅深法，等敬渐修习。

“莫示无伴女”：是指出家法师，在没有人的地方，单独给女人讲法，这是不允许的。若是要讲法，必须要有伴。尤其是出家人，异性之间要保持距离。否则容易犯戒。比如

说你有讲经说法的能力，众生需要讲经说法，在这样的情况下，在没有人的地方，单独给异性讲法是不允许的，男女之间要保持距离。

“慧浅莫言深”：“慧浅”指智慧浅薄的人。对智慧浅薄之人，不能传讲大空性、大光明这些深广法门。比如，今天有一个小乘根性者，就不能给他讲大空性等道理，不能讲大光明、大圆满等法义，怕他消化不了，甚至会生起邪见。

现在有的人虽然是大乘根性，但是对显宗有信心，对密宗没有信心，对这种人也不能直接讲大光明、大圆满的境界。我们现在强调加行，就是让众生的相续成熟，才可以讲甚深的法义，比如大圆满的境界等，《大圆满愿文》里说无修无证，没有什么可修的，也没有什么可证的，若是一下子给大家讲这些，很多人就会误入歧途。

密勒日巴尊者刚开始依止了一位上师，这位上师说：“大圆满法是最殊胜的法门，若是一个具缘者，白天修白天成佛，晚上修晚上成佛，甚至不修也能成佛。”密勒日巴认为自己是个具缘者，因为他之前学了很多法术等，学得特别快，也都有了成就，所以他觉得自己的根基肯定非常好，不修也能成佛，所以就没有修。他的上师发现他没有修，也没有成就，就问他原因，他对上师说了自己的想法，这位成就大圆满的上师就说：“可能你不是我所化的众生，和你宿世有缘的上师叫玛尔巴，你应该去找他，他能度化你。”一听到玛尔巴的名字，密勒日巴的心里就有非常强烈的感应，然后就去找玛尔巴。这个例子说明，对不具缘者也不能直接讲甚深法义。

现在很多人想一下子成就，也有这样问的：“有没有捷径呀？”意思是：能不能直接传给我大圆满法？其实，不是历代祖师们吝啬不传，主要是你现在的相续不成熟，若给你传这些，对你只有害没有利。我们现在修加行非常重要，要

获得大圆满境界，必须通过加行。我觉得修加行就是修大圆满，加行修好了，自己的相续成熟了，瓜熟蒂落，一下子你就会开悟。大圆满法是立断法、顿超法，没有过程，你一下就能明白，一下就能见性，一下就成就、圆满了。但是必须要瓜熟蒂落，瓜怎么才能熟？就要修加行。

现在是末法时期，你选择修大圆满是正确的，是智慧的。因为在末法时期，大圆满法才能真正地度化众生、利益众生，大圆满法真的是最殊胜的法门。若是你真想修大圆满法，真想即身成佛，就把加行修好，要反复修。比如，你要真正证得胜义谛的菩提心，要真正证悟大圆满，就要有福报大、业障小、获得上师的窍诀这三个条件。首先通过修四外加行，生起出离心；再以五内加行的皈依和发心作基础，发菩提心；然后修除障法、供曼茶罗和上师瑜伽，消除业障、积累福报以及获得上师的加持，最后才能圆满。大家必须按这个次第进行。

“于诸浅深法，等敬渐修习”：对小乘根基的人，先讲小乘法，再慢慢引入大乘，再引入密乘，一步步地来。法都是平等的，不能分别法门。佛在经中讲：“文殊，有者于善逝所说之法，作有者善妙、有者恶劣之想，则彼已舍正法。”“善逝”就是佛。佛亲自讲，若是分别法门，比如说小乘法不好大乘法好，显宗不好密宗好，这就是舍法罪。

于诸利根器，不应与浅法，
不应舍律行，经咒诳惑人。

“于诸利根器，不应与浅法”：若对方是个利根者，就要讲这些甚深法门。比如若他真正能接受大空性这种法义，就讲大空性。再如现在我们修三年期加行，需按要求认认真真地修，然后就可以传大圆满正行了。若是相续成熟了还不

传，这也是过失，到时候了就要传。

“不应舍律行，经咒诳惑人”：有一个人听了上师讲大空性以后，回去就抓了一只羊，思维“没有我杀，也没有所杀”，然后就把羊杀了。莲花生大士讲过：“见解比虚空高，取舍因果要比面粉还细。”大空性和善恶因果都是不矛盾的，诸法的本性是空性，但是善恶因果是不虚的。再如，若是一听到上师讲“大圆满”，一说“无修无证”，自己就不修行了，也不去领会这些内容，这也是错误的。

现在用经咒诳惑人的情况也多，说什么只念一些经、一些咒就能开悟、见性；自己不明白佛理，不去学这些佛理，也不去思维佛理，只靠念经、念咒就想成就，甚至还这样去引导其他众生。有人告诉别人“只念《金刚经》就可以了”，也有的说“念准提咒（或其他咒）就能开悟，就能解脱，就能成就”……这都是欺诳众生、伤害众生！这都是错误的！

我们是要念经、念咒，但是你必须要领悟它的内容，懂得它的含义，然后再念。我们现在念的这些仪轨是持咒、念咒的方法，若没有这些方法，没有这些仪轨，只念咒是不可能成就的。除了一些上上根器之人，他靠什么都能见性，即使只吃饭或只在那儿睡觉也能成就，也能开悟。除此之外，不可能只念经念咒就开悟。明白佛理是很重要的！你明白了这些佛理以后，才会产生真正的信心；有了真正的信心，才会得到不可思议的加持；有了不可思议的加持，才会有不可思议的成就！这都是有次第的。

这里讲的是要依法饶益众生，帮助众生。如果自己有讲经说法的能力，就要讲。若有人听，就给人讲；若没有人听，就给无形的众生讲。如果自己现在没有讲经说法的能力，也可以给他们念一些佛讲的偈颂、咒语，给他们种下善根，这也是一种依法饶益众生的方式。

思考题：

1、凡夫菩萨可以舍身吗?

2、为什么为了众生出家菩萨自己的三法衣也不能舍弃?

《入行论讲记》（三十六）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑭ 作修心之行：断除让他人生起邪见、毁坏他人相续的一切行为。

今天接着讲《入菩萨行论》。

前面讲的是“趋入善法之行”，今天讲的是“断除成为世间不信之行”，就是断除让他人生起邪见，毁坏他人相续的一切行为。

丑三、断除成为世间不信之行：

牙木与唾涕，弃时应掩弊，
用水及净地，不应弃屎尿。

“牙木”是以前印度人净牙用的，相当于现在的牙刷。不能随便扔牙木、吐唾液。在公共场所，随便扔垃圾，吐唾液等，都是破坏他人相续的行为。作为修行人，尤其是作为大乘行者，要保护他人的相续，不能让他人起邪见。

公共场所和自己的家一样，你在家里会随便扔垃圾，随便吐唾液吗？不会，这是我的家，不能随便吐唾液，不能随便扔垃圾。同样，公共场所也不能随便扔垃圾、吐唾液。若是一点都不在乎，随便扔，随便吐，这叫自私。一个大乘修行人，要断掉的就是自私。在自己家里没有这样做，而在公共场所就这样做，这种行为就是自私！这些公共场所都是我

们要保护的，大家不能这样，尤其是在寺院里、大殿里，不能随便扔垃圾、吐唾液，这都是将来堕落三恶道的因。虽然藏地没有那么多讲究，卫生条件也没有那么好，但是以前我们在喇荣的时候，上师特别强调不能在大殿随便扔垃圾、吐唾液，这都是污染坛城，也叫破坏坛城、污染道场，都会变成堕落恶趣的因，所以大家一定要注意。

你保护坛城的清净、道场的清净，这本身就是一种功德。我们学佛就要积累功德、积累福德，你要注意自己的行为，不要染污道场，不要破坏坛城。这是佛菩萨所在的地方，我们应该要保持干净，保持庄严！如果大家随便放衣物，随便扔垃圾，道场就不清净了，坛城也不庄严了，这就是不恭敬，就是造业！这说明没有以正知正念守持自己的内心，内心是散乱的、不恭敬的，这样对自己的今生来世都不好。现在有的人生下来的时候就有一些怪味（如狐臭等）、身体不庄严等，就是自己破坏公共场所、破坏道场的结果。如果你能保护坛城的庄严，保护公共场所的清净，将来长得也特别漂亮，生下来就有香味，这些福报就是这样修来的。这都是要注意的，这本身就是修行。

为什么这些会成为“世间不信之行为”？你很随便地把垃圾扔在那里，或者吐了唾液后就走了，这是公共场所，很多路过的人都能看到，心里就会不舒服。你反省一下自己，你看到这些的时候觉得舒服吗？觉得愉快吗？别人也一样，看到这些后心里就不愉快、不舒服，所以这也是恼害众生、伤害众生。

现在有的人有唾液的时候就自己吞下去，我们就觉得这个人太不干净了，其实这有什么不干净的？你体内原本都是脏的东西，再把脏的东西放在脏的东西里，这并没有什么！自己好好思维一下，周围环境里的花草树木等原本多可爱、

多清净啊！你随便吐唾液，就把这些都染污了！若是吞下去了也没有什么，最多就是伤害自己呗，其实也没有伤害，又没有毒。但是若你吐出去了，别人看到了不舒服、不愉快，这样就伤害了他人。

我们要讲究卫生，佛是特别讲卫生的。以前古代的印度人也不是特别讲究卫生，但是释迦牟尼佛是特别讲卫生的，出家人有很多戒律都和卫生有关。现在有些人认为自己是学佛人、修行人，不用讲这些。吃的也不好，穿的也破破烂烂的，自己觉得自己是个瑜伽士、很有修行的人似的，到处瞎跑。今天跑这个寺院，明天跑那个寺院，自认为在做功德，自认为在修行。弄得家不像个家，人不像个人，如同藏地一句谚语所说的“一个人看到，让一百个人伤心”。不应该这样修行。

佛说过，自己一定要照顾好自己。佛当时在印度恒河边上跟五比丘一起苦修，后来佛发现，这样修行是绝对不行的，不能成就。然后，佛离开了五比丘，在路上得到了一些食物，享用了这些食物后，之前特别疲劳的身体才得以恢复，然后来到印度金刚座下安住，最后才成道。佛第一转法轮时，主要眷属是五比丘。

所以，我们不能堕入两边，生活既不能太奢侈，也不能太艰苦，要保持中道。我们应该吃好穿好，让自己干净利索，把家里收拾得干干净净、整整齐齐，这也是一种表法。同时，对自己的修行也会有很大的帮助。如果你堕入简陋和疲惫这个边，对自己的修行不但没有帮助，还会对成就造成障碍。

作为修行人生活应保持中道，不能太奢侈，但也要保护好自己的身体。尤其是在家修行人，一定要保护好自己的家庭，照顾好家人，这是应尽的责任，这叫了缘了债，最后才能了脱生死。这样对自己的修行才有帮助，同时也是一种表

法。你家里干净利索，自己也干净利索，别人看到了就会生起欢喜心，甚至会对佛法生起信心。若是家不像家，人不像人，甚至到了家破人亡的地步，让社会上的人看到了，谁还敢学佛啊？

作为修行人，尤其作为大乘佛子，要好好表法，要让更多的众生接触佛法，得到佛法真正的利益。我在前面也讲过，好好表法，就是让大家生起欢喜心，让大家生起信心。

即使是生活中最常见的大小便，也不能随便。草原上是没有厕所的，但藏地的人也不会随便，也会找一些破败的地方解决。你们都是城里人，更应该讲卫生、讲文明。

这里主要强调的是要注重自己的威仪，让众生生欢喜心，不要让众生生烦恼、生邪见。

食时莫满口，出声与咧嘴，
坐时勿伸足，双手莫揉搓。

“食时莫满口，出声与咧嘴”：进餐时，口中的食物不能过满，尽量不要发出声音，嘴巴也不要张得过大。吃饭的时候，也要保持威仪。若是嘴里装得满满的，别人看到了会不庄严；若只夹一点点放进嘴里，也不庄严；若吃饭的时候发出“加加”等大的声音，别人听起来就更不庄严了。这些都是要断除的行为。

“坐时勿伸足，双手莫揉搓”：安坐的时候，不能伸足，尤其是在大殿里，不能伸着脚坐；也不能搓双手，这样对上师三宝不恭敬，也不如法。

这里虽然只是以吃饭、安坐为例，但其实，我们在行住坐卧任何时候，都要保持威仪、保持庄严，让他人生起欢喜心，同时要保护他人的相续，不要让他人生烦恼，生邪见。尤其是学佛人，到哪里都是代表佛，代表佛教的。若是你的

行为不如法、不庄严，他人不会说你，而会说“学佛人怎么怎么样”，“佛教怎么怎么样”……这样，他就诽谤了所有的学佛人，也诽谤了佛教，这个众生所造的业是无法想象的！所以我们要尽量保护他人的相续，不要让他人生起这样的邪见。

这里强调的是要让对方不生邪见，心里没有烦恼。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

“车床幽隐处，莫会他人妇”：“车”，以前指的是马车，现在指的是汽车等。在幽静隐蔽的地方，不要与他者的女人坐在一起。尤其是作为出家人，切莫与任何女人坐在一处。在没有第三人在场的地方，两个异性不能坐在一个车上或者床上。

出家人有戒律，比如传法的时候，也必须要有第三人，不能单独与异性接触或者讲法，都要保持距离的。若是在这样一个隐蔽的地方，近距离地与女人在一起，自己容易犯戒。即使自己有把握不犯根本戒，但也会犯一些支分戒，所以没有必要这样。在家人也是，若与他人的女人坐在一起，也容易犯邪淫戒。

明明是属于他人的女人或者男人，你跟他在一起，这样下去不会有好的结果。若是出家人，更不能跟任何女人在一起，这样容易犯戒；即使不犯戒，别人看了也不庄严，不如法。这里主要强调的是，若是这样做，别人心里会有想法，会生起邪见。我们要注意保护他人的相续。

这些都是仁义道德，都是基本的要求。我们是学佛人，尤其是学大乘佛法的人，做人是学佛的基础。连人都没有做好，怎么能做菩萨呢？连人都没有做好，怎么能成佛呢？仁

义道德是学佛修行的基础，刚才讲的都是基本的仁义道德。即使社会再乱，人的行为变得再恶劣，作为学佛修行人，也要保护好自己的相续，同时还要保护好他人的相续，一定要保持清净，保持正道。

这里讲的主要是要保护他人的相续，避免他人生起邪见。若是自己不犯戒，他人也不会生起邪见。所以，事事把握好适度是应该的。

菩萨的学处有很多，虽然主要的都是心，但行为也是很重要的。我们要保护他人的相续，不能伤害他人，甚至要利益他人，因此就要注意自己的言谈举止。

有些人就是爱挑剔，爱胡思乱想，但是我们自己不能随便，一定要注意自己的言谈举止，保护他人的相续，这是我们应该要做到的。大乘佛法里讲的是心，心清净则一切清净，心善则一切善，主要是心要清净，但若是行为不清净，也会伤害他人。若行为不清净，这个时候你的心也是不清净的，因为它没有以正知正见来守护。若是没有以正知正见守护的话，内心一定是散乱的，这样绝对不会是清净的。所以，如果行为上不如法，内心肯定也不清净，不坚定。若是内心清净、坚定、不动摇，行为上也不会有这些差错或不如法之处。

“世间所不信，观询而舍弃”：学处有很多，在此处仅讲几个例子而已，没有详细讲。自己明白的，就去做；自己不明白的，就去问智者，然后尽心尽力、如理如法地做。

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

比如有人问路，要到某个地方，这时候不应该用左手或单个手指来指示，应该恭敬，有礼貌。父母众生或有缘的众生来了，你应该面带笑容，很有礼貌地告知。

给别人递东西也是如此，用左手递是不恭敬的，应该是用右手或者双手递。要断除对他人轻视或不恭敬的行为，那么如何断除呢？面带笑容，心里欢喜，不是装出来的，而是发自真心地这样做。

对方是宿世的父母，也是有缘的众生，你心里很欢喜，面带笑容，满怀恭敬之心，伸展右手指点道路。这种行为会令人生起信心。克主杰和贾曹杰是宗喀巴大师的两大得意弟子。宗喀巴大师刚开始是学习萨迦派的，后来他自己创立了新的教派，就是现在的格鲁派，也称黄教。当时，克主杰和贾曹杰都是萨迦派的学者，他们到宗喀巴大师处是来辩论的。在尚未见到宗喀巴大师的时候，就对宗喀巴大师生起了无比的信心。因为他们见到了宗喀巴大师的侍者，他们问侍者“宗喀巴大师在哪里的时候”，侍者没有说话，而是到屋里点燃了一柱香，然后特别恭敬地进行礼敬。他们看到宗喀巴大师身边的人都有这么大的恭敬心，便断定他是位大成就者。他们通过侍者的行为，生起了无比的信心，就没有和宗喀巴大师辩论，而是直接依止了宗喀巴大师，后来成为宗喀巴大师的“左膀右臂”。

侍者对宗喀巴大师有恭敬心，不敢用手来指宗喀巴大师所在处，而是点燃了一炷香，以香指处，这是何等的恭敬啊！我们也应该学习这种恭敬心。众生都是我们宿世的父母，若有人来向我们询问，我们也应该这样，很恭敬、有礼貌地指点。若只是在表面上做，没有多大意义；若是能发自内心地这样做，你才有真正的功德，而且这个功德是不可思议的！

有些人对身边的人总是不服气，总觉得对方不如自己，自己是最聪明、最有能力的，这叫傲慢。如果一个人心里有傲慢，这个人就不会有任何功德，因为傲慢的铁球上不沾功德水。

作为凡夫，我们怎么会没有缺点和毛病呢？只有成佛的时候，才没有毛病缺点。所以我们应该时刻反省自己，改正自己的错误，这就是真正的修行。这样的人才会有进步，才会有变化。我们无论是面对家人还是面对其他任何人的时候，都应该看对方的优点和功德，看自己的缺点和毛病，心里应该想“我的毛病和缺点什么时候才能彻底断掉？”

每个人都有他的优点和功德，我们要看他们的优点和功德，不能只看他们的缺点和毛病。现在有些家庭，父母只看儿女的缺点和毛病，儿女也是只看父母的缺点和毛病，然后就互相指责和嗔怨。这样的家庭怎么能和睦呢？所以要互相恭敬。儿女要看父母的功德和优点，“若是没有父母，我怎么能生存呢？怎么能长大呢？”父母也要看儿女的优点和功德。每个人都有存在的意义，所以都有功德，都有优点。尤其是夫妻之间，更应该多看对方的优点和功德。夫妻就是冤家，所谓“不是冤家不聚头”，刚才在外边还很开心，一进家门，一看到对方，就开始生气，心里不愉快，愁眉苦脸的。你看到他的一举一动时，心里就不舒心，这就是“冤家”。尽管他没有说什么，也没有做什么，但是你就是听不进去，就是看他不顺眼，这就是“冤家”。有人还说：“我对别人挺好，但是对家人不行。”你对家人不行，才是真正的不行！你对别人好，那是装的，只是在外面装好人而已。你可以装一时，但是在家人面前要装一辈子，这个很难。你对别人好不叫好，这叫装；对家人不好，才是真正的不好。因此，我们应该多看看对方的优点和功德，对彼此都会有利益和帮助，这样家庭自然就能和睦。既然双方走到一起成立了家庭，虽说这也是暂时的，但是佛法里讲，这叫缘。我们一定要好好了这个缘。

总之，我们在一切行为当中都应当有恭敬、有礼貌。

肩臂莫挥摆，示意以微动，
出声及弹指，否则易失仪。

如果为了区区小事而打手势时，肩臂不能大幅度挥动，应轻轻摇动，微微出声，要么就弹指。如果为了一点小事，就大声喧哗，猛力挥手，令人看来都不庄严，有失威仪，所以这些行为都是要断掉的。

这里主要讲的是要保护他人的相续，不能破坏他人的相续。若是通过你的行为或言谈举止，让他人生气，进而生起邪见，这就是破坏他人相续。这是一个大乘行者必须要注意的。

在小乘里，尚且要求要断除害他及害他因。一个小乘修行人不能有伤害他人的行为，包括伤害他人的行为之因都要断掉。哪些是伤害他人的行为呢？主要有身业：杀生、偷盗、邪淫，都是伤害他人的行为；口业：妄语、恶语、绮语、离间语，也是伤害他人的行为。杀生、偷盗都会伤害他人；邪淫也会伤害他人，破坏他人的家庭、感情；四种口业也对他人有伤害。这些都是彻底要断掉的。伤害他人行为的因是什么呢？就是贪心、害心、邪见，这是小乘要求断除的，一个小乘修行人都必须要做到这点。

我们现在都发了菩提心，都是大乘行者，我们不仅要断除伤害他人的行为以及伤害他人行为的因，还要有利益他人的行为以及利益他人的因。

什么是利益他人？

不但不杀生，还能爱护、保护众生的生命。我们放生或平时遇到一些小含生等动物，也要保护他们的生命，因为对每一个众生来说，生命都是平等的，都是最珍贵的。对我们来说，自己的生命是很珍贵的；对这些动物来说，生命也同

样是最珍贵的。所以，我们要保护众生的生命。佛法里说众生平等。为什么？因为生命是平等的，都值得保护。有些动物比我们强大，我们就怕它们；有些动物比我们弱小，我们就把它捉过来杀了。这公平吗？比如打蚊子，“啪”的一声，一条生命就没有了，这公平吗？蚊子咬你，只是为一顿饭；你打死它，伤害的却是一条命。你可以不想做布施，你可以不要让它咬你，但是你不应该打死它。假如说今天你饿得不得了，那里有一碗米饭，你偷偷地把它吃光了。结果主人来了，他很强大，把你抓过来，“啪”地一下打死了。你心里一定会怨恨他的，因为这太不公平了，不就是一顿饭，一碗米饭么，至于要你的命吗？你肯定会怨恨他。蚊子也一样，它也是有思想的，它也会怨恨你的，将来会找你的。你这样残杀众生，它一般会变成饿鬼，然后来找你算账。所以要保护众生的生命，尽量不要故意杀害众生，否则就是造业，将来要遭受果报的。

不偷盗，做布施。自己尽量做布施，力所能及地去做就行了，不要有压力。“是不是要布施了？难啊。”不难，佛没有勉强你，你尽自己的能力去做就行了，这不难吧？多做布施，给自己积累福德。

不邪淫，还受持戒律。能出家受戒，这是最好的。不能出家也没事，你要受持好在家的戒——皈依戒、居士五戒等。

不打妄语，说谛实语；不说绮语，精进念诵佛号、咒语；不恶口骂人，说悦耳语，说好听的话；不说离间语，甚至化解他人的怨恨。

这些是身的三种善业和口的四种善业，都是利益众生的行为。

什么是利益众生的因？就是指心（意）没有贪心，有施舍心；没有害心，有饶益心；没有邪见，有正见。

断除伤害他人以及伤害他人的因，这是大乘小乘共同要做的。作为一个大乘修行人，我们要断掉伤害他人的行为以及因，在这个基础上，还要有利益他人的行为和利益他人的因。所谓利益他人的因，就是指施舍心、饶益心和正知正见。

要保护他人的相续，尽量不要让他人生起邪见，这样自己不但能积累功德，还可以利益他人。平时我们讲一些功德利益，不管是发菩提心的功德利益，还是放生的功德利益，也许大家当时看不到、得不到什么功德利益，所以就有点不相信，但因果是不虚的，无论是消业还是积福，慢慢地做，最后会彻底清净业障、达到圆满，不可能立即就会得到利益功德，不可能立即就成就。什么是修行？就是这样慢慢地积累功德，慢慢地消除业障。犹如一面落满灰尘的明镜，如果慢慢擦，就会越擦越亮，最后就会彻底擦掉，彻底明亮了。有些人想得太简单了，一听说能消业，就认为病应该立即就能好，如果看不到什么效果，就会失去信心，这是不符合因果规律的。比如农民种庄家，春天时播种，秋天才可以收。哪有早上播种，下午就收获的？哪有今天播种，明天就收获的？因果有现世现报，有来世再报，也有生生世世以后才报的。

善恶因果是不虚的，如果你造恶业了，就要遭受恶果。但是我们现在真的很幸运啊！我们有忏悔的方法，我们都懂得怎样去忏悔。我们烦恼重、习气重，经常造恶业、犯戒、犯错误，但我们通过忏悔可以忏掉。若是不忏悔，业障没有清净，将来一定要遭受痛苦的，这个果报是不会浪费的。现在社会上有很多不信佛、不学佛的人，他们造了业，将来一定要感受果报的，一定要堕落的，即使得到了人身，也要遭受痛苦。但是我们遇到了佛法，有了忏悔的方法，我们通过佛法里的这些方法，可以消除、清净这些业障，将来就不用

遭受痛苦了。那么因果会不会浪费？不会的。比如一粒青稞种子，若是不去破坏它，它一定能长出果实；若是破坏它了，它就不能长出果实。它是有产生果报的能力的，你现在把这个能力破坏了，它就不结果了。同样，恶业的力量通过善业破坏了，它就不结恶果了。

我们行持善法，这个功德利益也是不虚的，但这也要靠积累，还要具足一些因缘，这时候它才会显现这样的果报。如果大家不能马上看到结果，也许就会想："我造业了，但是什么事也没有啊！"不能觉得没有事，不能觉得安然无恙。"我做善事了，我做功德了，但是什么也没得到啊！"也不能这样失去信心，这些善恶业果都不会浪费的。所以，无论是消业还是积累善根福德，大家都要坚持。有一天业障彻底消除了，善根和福德圆满了，那个时候就见性成佛了，圆满了，请大家相信吧。

思考题：

1、什么是害他及害他之因？什么是利他及利他之因？

2、请说说所要断除的毁坏他人相续的行为有哪些？

《入行论讲记》（三十七）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑮ 作修心之行：让睡眠也变成修行。

⑯ 作修心之行：修心的要点，即菩萨行的根本是保持心地清净，发心清净。

⑰ 作修心之行：净除罪障。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑四、护持睡眠对境之理：

睡如佛涅槃，应朝欲方卧，
正知并决志，觉已速起身。

“睡如佛涅槃，应朝欲方卧”：今天讲睡觉的姿势。晚上睡觉时的行为也可以变成修行。睡觉的时候，心里要保持正知正念，保持善念，保持清净，守护心。睡觉的姿势，要做吉祥卧。若是随便睡，脸朝下俯卧，容易产生嗔恨等烦恼；脸朝上仰卧，容易产生贪心等烦恼。有的人睡觉就像死亡一样昏沉，有的人睡觉常做恶梦。究其原因，第一是心里不清净，第二与睡觉的姿态有关系。睡觉的时候做吉祥卧，右侧下卧，以足压足，右手放在右耳下，左手搭在左腿上，头朝北，脸朝西，这种姿态叫吉祥卧，也叫狮子卧式。

以吉祥卧的姿势入睡，心里容易产生善念，保持正念。我们的本师释迦牟尼佛就是以这样的姿势趋入涅槃的，我们这样睡觉，同时可以忆念佛陀的功德。莲花生大士也讲过，

离开这个世界的时候（临终中阴），若是能保持这种姿态，最起码可以不堕落恶趣，能获得人天的福报；若是还有一些其他更高的修法或者境界，能当下解脱或者成佛。我们也可以以此帮助其他众生，比如一些家亲眷属或一些动物等，面对死亡，要离开这个世界的时候，虽然他们自己做不到，但是我们可以帮他们摆这种姿势，让他们以这种姿态面对死亡。

我们慢慢习惯了以这样的姿势入睡以后，将来面对死亡的时候，不用别人帮助，自己就能保持这种姿态，这样不会堕落恶趣。现在很多人都有各种不好的习惯，随便躺着睡、趴着睡、仰着睡。我们应该把这些不好的习气都改掉，可能刚开始改起来有些难度，因为这都是无始劫以来的串习，但若是我们下决心改，也能很快改过来。若是习惯了以吉祥卧的姿势睡觉，是很自然、很舒服的。刚开始的时候，我们要一直保持这种姿态睡觉可能有难度，但是可以以这样的姿势躺下，同时忆念佛陀的功德。伟大的佛陀就是以这种姿态趋入涅槃的。什么叫涅槃？就是彻底息灭了烦恼，永远摆脱了痛苦。佛通过修行达到了这样的境界，我们应该忆念佛陀的功德，同时也可以发一个愿："将来若我得到了人身，闻到了佛法，我要利用这个人身学修佛法，息灭一切烦恼，摆脱一切痛苦。"忆念佛陀的功德，同时发心发愿，这就是保持正念。这样，睡觉也有功德，也是在修行。

若是没有正确的姿态，容易引起烦恼，也容易造业。所以，睡觉的姿态也是很重要的，尤其是刚学佛的人，要保持威仪。通过这些威仪，我们才能保持善念，提起正念。心善则一切善，心净则一切净，但是要保持善念、保持清净的心态也是很难的。心和姿态有着密切的关系，若是身体姿势没有调整好，也会影响心的清净。

“正知并决志”：以这种姿态睡觉，然后把佛陀或上师观在心间，这叫梦光明的修法，晚上做梦也可以变成光明。梦光明的修行有很多种，而我们把佛陀或者上师观在心间而入睡，这属于梦光明修法的一种。

我们现在在梦里总造恶业，经常做一些乱七八糟的梦，甚至还做恶梦，这说明心没有保持清净，此外与睡觉的姿势也有关系。若是姿势没有摆正，也容易引起一些烦恼。如果你姿态摆正了，心里这样忆念佛陀或者忆念上师而睡，就不会昏沉或做恶梦了。

“觉已速起身”：一个修行人，可以将夜间分成初段、中段、末段三个时段，初段修法，中段休息，最后时段里也要修行。睡觉的时候，心里要下决心：为了行持善法，为了修行要早起。心的力量不可思议，这样到时间就会醒过来。比如，早上四点、五点要起来修法等，晚上睡觉的时候，心里这样下决心，或者这样忆念，早上就能准时醒过来。

必须要这样，不能“一睡睡到自然醒”。有的人太阳出来了，还在那儿呼呼大睡，有的人甚至睡到中午，这样怎么修行啊？若是你能把睡觉变成修行，把梦变成光明，有这样的窍诀，有这样的修行，可以睡。若是没有，就不能睡太久，应该早起，养成习惯就好了。早上特别静，对背诵、打坐，都特别有帮助。现在闻思班要背很多偈颂，如果早起背诵，特别容易背下来，大家要利用这样一个良好的时段精进学修啊。

根华仁波切在解释里讲过：把一天当作一世忆念。意思是，早上醒来的时候，观想自己重新投胎了；太阳出来的时候，观想自己诞生了；上午的时候，观想成自己的童年；中午的时候，观想是自己的壮年；下午的时候，观想自己已到中年；晚上的时候，观想自己已经老了；临睡的时候，观想

自己快要死了；睡觉的时候，观想自己已经死了；进入梦境的时候，观想自己进入中阴界了；第二天醒来的时候，观想又重新投胎了。

我们要利用一生一世来行持善法，精进修持佛法。一生一世的过程还是有点长，但若是你把一天当成一世去把握，去精进修行，很容易把握，也很容易精进起来，这样对自己的修行是很有帮助的。

我们常说一生一世都要学修，但是总觉得："今天还有时间，明天吧！"明天又觉得："没事，还有时间，后天吧。"……这样一拖再拖，最后面对死亡的时候，两手空空。我们应该深知，面对死亡的时候，只有你所积累的善根、福德才能帮助你、跟随你，其他都不会利益你。比如，你所积累的财富不会跟随你，你一分钱也带不走。尽管你心里放不下，但是也没有用，还是被别人分了、拿走了！如果你有几个儿女，他们就会在那儿抢你的东西，你在那儿生气也没有用，他们根本不会顾及你的感受，也不会在意你的想法，那时，你所积累的这一切都没有意义了；再如，你的儿女、亲戚朋友在你临终的时候也都不能跟随你，无法帮助你。即使他们都围绕着你，也没有用，你还是要孤单单地离开这个世界，谁也不能跟你走。他们也是很无奈的，这是没有办法的事。所以，儿女帮不了你，亲朋好友也帮不了你。

临终时，能帮助你、跟随你的只有自己的善根、福德。如果你没有积累善根、福德，没有修好无常，死亡在任何时候都是突然来临的，到时你都会束手无策、惊慌恐怖。即使你老了，到八十岁了，也一样，死亡也会突袭你，让你在惊慌、无奈、痛苦中离去。若是你修好了无常，死亡在任何时候来临时，你随时都有迎接或者面对死亡的心理准备，不会有任何畏惧。

所以我们不能一拖再拖，要把一天当作一世来精进地修行。现在，我们应该多积累点善根，尤其是在万盏法会期间，无论是在修法组、供水组，还是在供灯组，都能积累无量无边的善根与福德，真的，但有的人好像不太明白似的。大家一定要珍惜这个机缘，这个机会，精进修行，别错过了！

前面讲的都是行住坐卧的时候要保持的威仪。心里要时刻保持正念，保持清净；行为也要保持威仪，尽量好好表法，让众生生起欢喜之心，否则容易伤害他人，也容易引起自己内心的烦恼，这样是害己害他啊。所以，言谈举止等行为都很重要。

子二、主要宣说修心：

菩萨诸行仪，经说无有尽，
然当尽己力，修持净心行。

“菩萨诸行仪，经说无有尽”：关于菩萨的行为，在经中进行了无量无边的分类。

佛在经中讲了很多种菩萨的行为，菩萨戒有很多条，分根本戒和支分戒，若是都要了解、行持，也是很难的。菩萨的学处无量无边，但都可以总集在六波罗蜜里。

“然当尽己力，修持净心行”：对大乘经典里讲的所有这些行为，如果都要了解或实行，是有很大难度。但最根本的是修持净化心地的行为，保持心地清净，发心清净，这是最重要的。

这里主要强调发心清净，没有自私自利。若是有自私自利，就是染污，心就不清净。大乘佛法里主要强调要断除自私自利，然后在言谈举止上尽量去表好法，保护他人的相续。有些人认为自己的心是好的，是清净的，然后就不顾行为，不在意言谈举止，这样也不行！这本身就是一种放逸，心是

不会清净的。心不放逸，才能保持清净。若是心在放逸和散乱的状态下，怎么能保持清净呢？所以要尽量保持威仪，在言谈举止上尽量表法，保护众生的相续。当然也会有些烦恼粗重的众生，无论我们怎样对他们，他们都会反感，起烦恼，那也没有办法。

众生的根基和意乐不同，所以摄受众生应该有各种方便，应该有利益众生的能力。我们说心地要清净，也就是说要有智慧。有智慧了，心地自然就清净了，自然就不放逸了。圆通灵活，随机应变，这种能力叫智慧。不同的场合应该有不同的表法，对不同的众生应该有不同的接引方法，不能总用一种方法。因为众生有各种各样的根基，各种各样的意乐，所以我们要有相应的善巧方便。

前面讲了，对大部分众生要面带笑容，但是对少部分众生就要示现愤怒与厉害的形象。佛菩萨也是既有寂静相，也有愤怒相，总是慈祥、微笑也不行，该愤怒要愤怒，该严厉要严厉。表情上可以有愤怒，但是心里不能愤怒。

对有些人直接讲一些佛法或道理，就能利益他；而对有些人讲佛理或道理，他听不懂，也不接受，但是如果跟他说些好话，有礼貌地对待他，他会很高兴，甚至会跟你学佛；还有一些人就只能用严格、愤怒的方法才能调伏。

每个家庭都有孩子，管教孩子也应该用这三种方式：对特别听话的孩子可以讲道理；给有些孩子讲道理，也许他听不懂，也不接受，但是可以表扬、奖励；还有一种孩子，要严格管教，就得打。现在为什么孩子不好管呢？就是不敢打。

现在我们寺院里也有很多小喇嘛，我们用什么方式把他们培养长大？这三种方式都要有，该严厉就严厉，该表扬就表扬，该讲道理就讲道理。

以这三种方式去接触众生、利益众生才是圆满的。佛法

句句是智慧，句句是真理，但是有些人没有感觉，感应不到，认识不到，度化他也很难。尽管如此，我们也可以度化他，应该通过其他的渠道、方式，先把他引进来，然后再慢慢引导。

子三、净除戒为心之障碍：

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

“昼夜当各三，诵读三聚经”：白天三次，夜晚三次，念《三聚经》。这是显宗里讲的消业的方法。所谓“三聚”，指忏悔罪业、随喜功德、善根回向。

佛陀非常慈悲，我们还没有受菩萨戒，没有得到菩萨戒的戒体的时候，佛教我们受菩萨戒的方法；我们得到戒体以后，佛教我们怎样保护戒体；若是一旦破坏了戒体，佛就讲恢复清净的方法。佛讲别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，都完整地讲了这些内容。

若是要保护戒体，要用以下方法：第一，要长期依止善知识；第二，心里要保持正知正念；第三，一定要明白所受戒律的学处，了知该做的，不该做的、该断的，该证的。所谓“戒律”，“戒”是指不该做的，“律”是指一定要做的。比如，我们要断烦恼，证菩提，有很多该做的和不该做的，一定要明白这些学处，然后去取舍。

其实若是真正想解脱、成佛，我们都能实现这个愿望。但是我们有烦恼和习气，难免犯戒、造恶业。一旦犯戒、破坏了戒体，这时佛讲怎样忏除罪业，怎样恢复戒体。若是造恶业了，通过忏悔可以清净恶业，恢复戒体，都是有办法的。

我们现在已经发菩提心、受菩萨戒了，要守持很多学处，这个过程中，难免也会犯戒。一般我们犯戒、造业有四种情

况：第一种，不明白。自己不知道学处，糊里糊涂地犯戒、造业；第二种，知道这些学处，也明白这些道理，但是没有深信。很多人就是这样，明白是明白，但是没有深信，一点儿都不在乎，甚至犯根本戒比吃饭还容易。你明白不应该这样做，也明白应该那样做，但是你没有尽心尽力地取舍，说明你还是没有深信；第三种，虽然自己也明白，并且深信，但是贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼一生起来，无法对治、控制，因此而犯戒、造业。很多人都是这种情况；第四种，因为习气重而不知不觉地犯戒、造业。

我们现在已经明白了这些学处。有些人认为，自己犯戒、造恶业了，而且非常严重，甚至处处都在犯戒，是不是不可救药了？是不是没法解脱了？也不是。因为这些业障，你通过忏悔都可以忏除，都能清净。但是可能也有这种情况：忏悔以后又犯，又忏悔，又犯……虽然我们烦恼重、习气重，但是也要克制、注意，尽量少犯，甚至不犯。犯戒了，造业了，尽管通过忏悔能清净，能恢复，但是你离解脱或成佛的目标还是很远，因为你往前迈了一步，但是一旦犯戒了，等于又退了回来。如果永远这样，想解脱、成佛是很难的；如果能及时忏悔，没有继续往后退，没有彻底堕落，也可以。

大家要尽心尽力地去忏悔，尽心尽力地不再犯这些错误。难免有再犯的时候，你可以再忏悔。忏悔的方法有很多种，比如，虽然犯根本戒了，但是有忏悔的方法。前面讲过，受菩萨戒时，利根者可以受十八条根本戒，中等根基者可以受四条根本戒，下等根基者可以受一条根本戒。若是犯了这些根本戒，各有各自的忏悔方法，通过这些方法去忏悔，然后再重新受戒。我们现在每天都在念受菩萨戒的仪轨，天天受菩萨戒。若是犯了根本戒，每天念仪轨的时候，可以通过仪轨重新受戒；若是没有犯根本戒，通过念仪轨发菩提心、

受菩萨戒，令内心的菩提心和受菩萨戒的功德不停地增长，有这样的作用。所以，我们每天都要念发菩提心、受菩萨戒的仪轨，即使犯了根本戒，也可以重新受，同样能得到戒体；若是没有犯根本戒，也可以令功德增长。

“依佛菩提心，悔除堕罪余”：“堕罪余”是指犯一些支分戒。我们肯定会犯支分戒，可能时时都会犯支分戒，一旦犯戒了怎么办？显宗里念《三聚经》，也就是《三十五佛忏悔文》，白天念三遍，晚上念三遍，通过这种方式去忏悔。我们现在修持密法，密宗里有《金刚萨埵除障法》，我们天天修除障法，念百字明。金刚萨埵佛是一切坛城的主尊，是三宝的总集，我们念金刚萨埵佛就是念一切佛，修金刚萨埵佛就是修一切本尊。百字明是咒中之王，念百字明等于念一切佛号、一切咒语。有的人很疑惑：“只念百字明，不念佛号，不念其他本尊的心咒，能行吗？能往生吗？”其实是可以的，你有时间可以多念，没有时间不念其他心咒也可以，一切佛号、咒语都包括在百字明里，所以心里不要有顾虑。

有的人念点儿这个，念点儿那个，每天忙得不得了，最终没学到什么，也没有修到什么。不要这样分别，一即是一切，一切即是一。比如，我们念金刚萨埵佛的时候，他就是一切坛城的主尊，是三世诸佛的总集；我们念阿弥陀佛心咒的时候，阿弥陀佛是一切坛城的主尊，也是三世诸佛的总集；我们念莲师心咒的时候，莲花生大士是一切坛城的主尊，也是三世诸佛的总集；若是修上师瑜伽的时候，上师是一切坛城的主尊，也是三世诸佛的总集。这是什么意思？一即是一切，一切即是一。必须要有这种见解，有这种境界，这是很重要的。我们现在还没有真正在相续中产生这种境界，也没有生起这种见解，但是我们要相信这样的真理，心里要这样观想或忆念，这就是相似的见解和境界，也是可以的。通过

相似的境界，最后能达到真正的境界。

我们讲空性时也是如此。我们通过逻辑推理的方式可以抉择大空性，但是这样只能抉择相似的空性，不可能抉择真正的大空性。我们先抉择相似的大空性，然后再通过修炼，最后就能达到真实的大空性的境界。现在讲的也是一样，通过相似的见解，最后也能达到真实的大光明的境界。

有些人到寺院里各个佛都拜，各个佛都供，面面俱到。若是你有时间、有能力也可以，但若是没有时间，也不要太执着、分别。有的人心里想："不能落下这个，否则，恐怕他会不高兴的。"尤其是看到护法就害怕了："护法可不能落掉，必须得供一下，否则护法生气了，会惩罚我。"其实，不会有这些事，不要这样分别。

我以前也讲过，什么叫专修？什么叫专念？就是一切就是一，一就是一切。无论你念什么都一样，心里不要有障碍。今天让你念阿弥陀佛，你就念阿弥陀佛；今天让你念金刚萨埵佛，你就念金刚萨埵佛；今天让你念莲花生大士，你就念莲花生大士；今天让你念药师佛，你就念药师佛。都是一体的。比如说你的本尊是阿弥陀佛，但是今天让你念金刚萨埵佛，也是一样的，金刚萨埵佛就是阿弥陀佛的化现，念金刚萨埵佛实际上也是在念阿弥陀佛，都是一，不是二，我们必须要有这样的认识。

想要修成佛，若是你心里没有平等的见解，不去保持平等的状态，怎么能修成佛呢？佛是平等的，平等才是佛，分别不是佛。所以我们念心咒时，也必须要这样念。比如说你的本尊是金刚萨埵佛，今天我让你念阿弥陀佛，你应该很高兴、很欢喜、很有信心地念，因为阿弥陀佛也是你的本尊金刚萨埵佛的化现，和金刚萨埵佛是无二无别的，你念阿弥陀佛实际上也是在念金刚萨埵佛。其实都是在一个法身中显现

的，都是一体的，只是显现不一样而已，所以不要分别；若你的本尊是莲花生大士，我让你念药师佛，也是一样的，药师佛也是莲花生大士的化现。

什么叫本尊？你的本尊是一切佛的总体，三世诸佛的总集，三世诸佛都是他的化现。比如说将莲花生大士视为本尊，一切佛菩萨都是他的化现。如果今天你要往生，你也可以念阿弥陀佛，为什么？莲花生大士是阿弥陀佛的化现，也可以说阿弥陀佛是莲花生大士的化现。其实彼此可以互相化现，因为都是一个体。莲花生大士是阿弥陀佛的化现，是从阿弥陀佛的法身当中幻化的；阿弥陀佛也是莲花生大士的化现，也是从莲花生大士的法身中幻化的。二者是一个意思，没有必要去分别。你可以念阿弥陀佛，他也是莲花生大士，到时候也可以来接引你。也许你会想："我念的是莲花生大士，应该是莲花生大士来接引我，不应该是阿弥陀佛来接引我啊！"其实是一个意思，西方极乐世界的主持是阿弥陀佛，应该由他来接引，他也是莲花生大士的化现，都是一体的。

也许有的人又有疑惑了："既然万法一心，都是一个自性，为什么有很多清净与不清净的显现呢？"这些清净的显现都是通过佛菩萨自己的愿力而显现的；这些不清净的显现，比如我们这些众生，都是通过我们的业力显现的。都是从自性中显现的，是以什么方式显现的呢？佛菩萨是以愿力显现的，众生是以业力显现的。

若都是一体的，会不会混到一起？不会的。佛菩萨的愿力不同，所以不会混；众生有不同的业力，所以也不会混。就如双胞胎长得再像，也不会完全相同，他们都有个业与共业。双胞胎虽然是一个父母生的，在一个家庭里长大，这是共业。但是他们也有自己的个业，再像也不可能完全一样。为什么呢？因为各有各的因缘，各有各的福报，福报不同。

有的因缘很好，遇到了好的事情，过得挺好；有的过得却不如意。这里有个业，所以是不会混的。

佛菩萨是以自己的愿力而显现的。如果你身体不舒服，有病了，你可以念药师佛，因为药师佛发愿治愈众生的疾病。若是有人生病了，念一千遍其他的咒语，不如念一遍药师佛，因为这是他的愿力所在。这个时候，我们可以念药师佛，可以修药师法，即使你的本尊是莲花生大士，那么药师佛就是莲花生大士的化现，既是药师佛，也是莲花生大士的一种示现，是他的一种事业。

我们就要这样想，一即是一切，这才叫专修专念。其实真正的专修专念，修本尊的人才有。他是十方三世一切诸佛的总体，十方三世一切诸佛都是他的化现，以这样的方式修，这叫修本尊，这才是真正的专修专念。有些人说："我要往生西方极乐世界，应该只念阿弥陀佛，不能念药师佛，别的什么佛也不能念。"这叫分别，不叫专修专念。专修专念，完全是智慧的，心里完全是开放的、轻松的，没有约束。

比如，若你今天生病了，觉得念阿弥陀佛不管用，必须要念药师佛，这样就有分别了。这时之所以要念药师佛，是因为在一个患者面前显现的就是药师佛。"我现在是患者，虽然我的本尊是阿弥陀佛，但他显现的是药师佛，他是以药师佛的形象度化我的，所以我要念药师佛。"这样念就没有分别了，这叫专修专念。

我们修除障法时，这时候要消除业障，金刚萨埵佛就是以这个愿力显现的，所以在罪业深重的众生面前，佛菩萨的显现就是金刚萨埵佛。金刚萨埵佛当时发愿：帮助众生消业，若是忆念他的人不能消业，他就不成佛。他是这样发愿的，最后他示现成佛了，说明他的愿也实现了。所以现在我们念金刚萨埵佛，再深重的业障也能消除、清净。这个时候，金

刚萨埵佛是三世诸佛的总体，也是一切坛城的主尊，忆念金刚萨埵佛就会一切圆满，修金刚萨埵佛就是修一切本尊，所以没有必要再去分别。“我是不是还要念别的什么……”有时间念，没有时间不念其他也是可以的。

我们现在通过修金刚萨埵除障法、念金刚萨埵百字明消业，具足四种对治力是最重要的。我们念《三十五佛忏悔文》（又名《三聚经》）、百字明，或金刚萨埵心咒，最好有大光明、大圆满的境界，在这种境界中念是最好的。若是在大圆满的境界中念，一瞬间、一刹那当中业障就能清净；中等的是通过两个次第来念，即具有生起次第和圆满次第的修法；下等的是通过四种对治力来念。

比如，念《三十五佛忏悔文》也可以具足四种对治力。

第一，所依对治力。外在的对治力是三十五佛；内在的所依对治力是发利他心、菩提心。

第二，厌患对治力。对自己所造的恶业、所犯下的错误有强烈的追悔之心。我们经常讲知错、认错，就是要知道自己的错误和毛病，这是最重要的。对自己所犯的错误、所造的恶业有猛烈的追悔之心，如不小心服毒药一般。刚才犯戒了，造恶业了，知道将来是要堕落的，是要遭受无穷无尽痛苦的，现在心里又害怕，又后悔：“我为什么造恶业呢？我为什么犯戒呢？”有这种猛烈的追悔之心。这就是厌患对治力。

第三，返回对治力。下决心纵遇命难，再也不犯戒，再也不造恶业。当下忏悔的时候，必须要有这种决心，才可以恢复原状。若是没有这样一个强烈的、永不再犯的决心，业障只能减轻，不能彻底清净。要彻底清净，必须要有“纵遇命难也不再犯，纵遇命难也不再造”的决心。这叫返回对治力。所谓返回，就是恢复原状。若是能彻底忏悔，业障就能

彻底清净，我们也就回归当初了。

月亮从云彩中出来，显现出来的这轮月亮与没有被云彩遮蔽时的月亮没有区别，还是一样圆满、明亮，丝毫不差。你回归当初、回归原状了，这叫返回对治力。

第四，现行对治力。我们念《三十五佛忏悔文》，一心祈祷三十五佛，这些佛发光普照我等众生，消除了众生的业障，身口意得以清净，这叫现行对治力。

我们忏悔业障的时候要具足这四种对治力。现在很多人通过读诵《地藏经》消业，如果具足了四种对治力，也一样能消业。

现在通过金刚萨埵除障法消业，同样要具足四种对治力。

第一，内心有菩提心，这是内在所依对治力；观想金刚萨埵佛，这是外在所依对治力。

第二，我们在金刚萨埵佛前发露忏悔，有猛烈的追悔心，这是厌患对治力。

第三，对自己所造下的恶业有纵遇命难，也不再犯的决心，这是返回对治力。

第四，现行对治力，即上师金刚萨埵佛降下甘露沐浴自己的身心，消除了自己的病障、魔障、烦恼障、习气障等一切障碍，自己的身口意得以清净，上师金刚萨埵佛化成光，融入自己的体内，自己身口意清净了，就和金刚萨埵佛无二无别了。其实本来就是无二无别的，金刚萨埵佛融入自己体内的时候，就像水融入水一样，自己也变成了金刚萨埵佛，心间有月轮，月轮上有六个字“嗡班匝萨埵吽”，六个字发光作二利：首先向上发光，光端上有各种供品供养十方三世一切诸佛，十方三世一切诸佛都很满意，给自己加持，自己也得到了和十方三世一切诸佛一样的成就；然后向下发光，

普照六道众生，消除了一切众生的业障，一切众生得以清净，都变成了五颜六色的金刚萨埵佛。这个时候，外器世界变成了现喜刹土，内情众生变成了五颜六色的金刚萨埵佛，一切色相都是佛身金刚萨埵，一切音声都是金刚萨埵心咒、真言，一切起心动念都是佛圆满的智慧。在这样圆满的状态中念，才是密宗的修法。最后，外器世界融入五颜六色的金刚萨埵佛中，五颜六色的金刚萨埵佛融入自己，自己最后融入空中。虚空代表大空性，最后都不离大空性。既保持这种空性见解，在空性中又可以幻化。

在小乘里所讲的一些忏悔方法，无法能够清净犯菩萨戒或密乘戒的罪业。在密宗最高的层次里也有忏悔方法。我们每天都有晚课，晚课的内容就是金刚萨埵除障法。我们通过金刚萨埵修法，无论你犯的是别解脱戒、菩萨戒，还是密乘戒，统统都能忏掉，统统都能清净，所以非常殊胜，大家要珍惜啊！

“晚课天天都在上嘛，上不上都行啊！”不能这样想，晚课很重要啊！我们应该每时每刻都念金刚萨埵佛，修除障法忏悔。若很难做到每时每刻，一天一次必须要做到吧！通过这样去忏悔，所有的业障都能忏除。

有的人说：“我以前造的业太多了，罪业太深重了，是不是我不能解脱啊？”你是业障重，但若是你能以佛法进行忏悔，都能消除。佛经里有一些公案：有一个人杀了九百九十九个人，最后遇到了佛陀，修持了正法，也得到了阿罗汉的果位；还有一位妓女跟了九个男人，最后九个男人都死了，她彻底失望了，想到天葬台自杀。这时佛陀显现了，告诉她这么做不是好方法，既帮助不了他们，也无法解脱自己，所以应该进入佛门，好好修持佛法，这样自己能解脱，还可以度化那些众生。最后她信佛、学佛了，成就了阿罗汉果位。

什么样的人都可以学佛，什么样的人都可以成佛。以前你是个恶人，是个罪业深重的人，今天若是你能真正断掉这些恶念，能真正提起善念，精进修持，你还是个善人，还可以成菩萨、成佛，都没有问题。今天你到朗措玛寺，若是能提起一刹那的善念，也值得我们随喜，值得我们恭敬。不管以前再怎样恶劣，若今天你能真正皈依佛门、修持佛法，一发菩提心，就都变成了人天的供养处，哪怕是天界的梵天王、帝释王等都要向你礼拜。所谓“放下屠刀，立地成佛”不是指放下了刀，而是指放下了心里的恶念、邪念，放下了心里的妄想、分别，然后就可以成佛了。

大家要好好忏悔，所有的业障都能清净，这样都能解脱，都能成佛。

思考题：

1、睡觉时，应该像怙主佛陀示现涅槃时的吉祥卧一样。那什么是吉祥卧？

2、忏悔时应具备的四种对治力是什么？

《入行论讲记》（三十八）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑱圆满学处：精勤修学佛陀教言；应修学世出世间一切学处，并发愿所学能成为利益众生的方便。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸四（成圆满学处之支分）分五：一、精勤修学学处；二、修学多种知识；三、刻意修学利他；四、依止善友善知识方式；五、为了知学处而参阅经典等。

子一、精勤修学学处：

为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。

我们无论是为了自己，还是为了众生，不管在何时何地，一切所作所为必须要按照佛陀所说的学处精进学修，都应该不离佛的教言，不违背佛所讲的这些学处。为什么呢？因为佛所讲的学处和教言是解脱成佛的唯一方法。我们无论是自己解脱、成佛，还是帮助众生解脱、成佛，都要按照佛的教言去做，不能违背佛所说的这些学处。

我们为什么皈依佛，而不皈依世间的天神呢？因为虽然这些神仙有神通、神变，但是也解决不了烦恼，摆脱不了痛苦，更无法让自己的福德和智慧达到圆满，无法成就佛果。所以我们唯一皈依佛，而不能皈依其他的神仙、邪魔外道。

我们要想解脱、成佛，首先要明白什么叫解脱、成佛。

也许很多人觉得解脱、成佛只是宗教的一种说法，是佛法里讲的一种术语而已，和自己的生活与人生没有什么关系。其实，佛法讲的就是我们的生活，就是我们的人生。

什么叫解脱？就是永远地解脱烦恼和痛苦，而不是暂时没有烦恼和痛苦，这样的境界和果位叫解脱。我们上学读书，成家立业，辛苦工作等，都是为了摆脱烦恼和痛苦。但是，我们现在所想和所做的都是背道而驰的，不但摆脱不了烦恼和痛苦，反而又增加了烦恼和痛苦。很多人都想自己办企业或者有自己的事业。其实，人有这样的追求和梦想是对的，但若是缺乏智慧，当你真正有了自己的事业时，你内心的烦恼和痛苦会更大。那么，我们是不是不能成家立业了？是不是不能上学和工作了？不是，而是说我们必须要具有智慧，这样无论是上学，还是工作，都是快乐的。成家立业也是一样，你可以成家，可以有自己的事业。若是你具有智慧，成家也快乐，有自己的事业也快乐，怎么都是快乐的；若是你不懂佛法，没有智慧，你内心的烦恼和痛苦会更大。

我们所做的一切都是为了什么？为了摆脱烦恼和痛苦，而我们的所作所为都是背道而驰，给我们带来的只有烦恼和痛苦。大家看看，自己是不是这样的？所以，我们皈依佛以后，要按佛的教言和要求去做。比如，佛教我们为人处事时不能有自私自利，心量要完全打开，这样去做就没有烦恼和痛苦了。

我们都想解脱，我们所做的一切都是为了解脱。解脱不只是在宗教里讲，也不只是佛教里讲的术语，讲的就是我们的生活。而解脱的方法唯有佛才有，所以我们一定要按佛的要求去做。

佛一共转了三次法轮，讲的都是摆脱烦恼和痛苦的方法。佛就是引导你，开启你的智慧，让你明白真理。我们皈

依佛以后，就要按照佛的要求和教言去做，这样我们可以开启智慧。只要有智慧，就没有烦恼和痛苦了。

为什么不能皈依世间的这些神仙等？因为通过神通、神变解决不了烦恼和痛苦。解决烦恼和痛苦的唯一方法就是智慧。“佛”就是智慧。所谓“修行”就是要修智慧，所谓“成佛”就是要成为具有智慧的人。内心的智慧圆满了，这叫成佛。我们的身体状况不用改变，当我们内心的智慧圆满了，我们就成佛了。

人为什么总是烦恼和痛苦呢？就是因为缺乏智慧。若是有智慧，有钱没钱都一样，有家没家都一样，怎样都是开心、快乐的；若是没有佛法和智慧，无论怎样都是痛苦。有钱痛苦，没钱也痛苦；有家也痛苦，没家更痛苦，因为感觉很孤独。人都是这样的。

我们还会为自己的痛苦找很多的理由和原因，其实这些都不是真正的理由和原因，最根本的原因就是我们缺乏智慧。所以，我们一定要具有智慧，所作所为都不应该离开智慧。如果你离开了智慧，给你带来的只有烦恼和痛苦；如果你不离开智慧，给你带来的都是快乐和幸福。

因此，我们不论在何时何地，都不要离开佛的教言，不要离开智慧，包括我们的行住坐卧，以及一切的一切。

我们在安坐、行走、吃饭或喝水、睡觉的时候应该怎样想、怎样做，这些内容在前面已经讲过了。若是我们按照佛的教言去做，就没有离开正知正见，没有离开智慧，这样你的内心就不会有烦恼，一定是快乐的。之所以说我们的所作所为不能离开佛的教言，就是这个原因。一旦你离开了佛的教言，结果就是烦恼和痛苦，这是很确定的。

我们现在始终脱离不了烦恼和痛苦。目前我们所感受和觉察到的还只是一些粗大的痛苦和烦恼，而对那些细微的烦

恼和痛苦根本觉察不到！无始劫以来，我们在六道中轮回，已经遭受了无穷无尽的痛苦，现在已经麻木了！就如同烧热地狱的众生，他们在感受痛苦时，被狱卒们拿着炽热的铁锤击打头部而昏迷过去，这对他们来说就是最幸福、最轻松、最快乐的时刻！因为他们平时所遭受的痛苦太严重了，所以当被击昏而感觉不到这些苦时，就是最快乐、最幸福的时刻了。同样，现在我们稍微有一点点福报和快乐的时候，就觉得自己很有福报，觉得自己很快乐，其实这并不是真正的福报和快乐。

你看，现在有些人经常说："我没有什么事，我很快乐啊！"有些人还洋洋自得地觉得："我太有福报了！我不用照顾家人，都是家人照顾我；我不用照顾老公，都是老公来照顾我！"因为你把这些当作了"幸福"嘛，所以觉得自己很幸福似的；当家里不缺吃，不缺穿，稍微有一点点受用时，就觉得自己很有福报似的。实际上，这些不是福报，不是真正的快乐！所有的这一切都离不开行苦、苦苦、变苦三大根本苦，这本身就是一种痛苦，但是我们觉察不到，把这些都当成快乐，当成福报了。

我们这些凡夫就是把假当成真，把苦当成乐。其实，世间的福报不是福报。以我们拥有的世间的财富、权力、神通神变等为例，若是有智慧的摄持，这些福报都会变成无漏的福报，这才是真正的福报；若是你没有智慧的摄持，这些福报都是有漏的，都是属于世间的，都是无常的，不离痛苦的本性，所以都不是真正的福报。

众生能认识苦、觉察苦，是很难的。如果你真正能认识到苦、觉察到苦，这叫开悟，这样就能见性。佛第一转法轮的时候，首先讲的就是苦谛，也就是告诉大家要认识苦，要了知苦。既然世间都是痛苦的，怎么还要了知苦啊？虽然世

间不离痛苦的本性，但是大家都没有认识到。我们到现在还没有生起出离心，还没有真正下决心解脱，就是因为还没有认识到真正的苦，还没有觉察到真正的苦。若是你真正认识到了苦，觉察到了苦，你一定会求解脱的，一定会有出离心的。

我们学佛修行，认识苦是最基本的，这是刚开始所要修持的。弥勒菩萨讲："五趣之中无安乐，不净室中无妙香。""五趣"就是指六道。"不净室"指的是公共厕所。你在公共厕所里，即使找最干净的地方闻一下，也根本闻不到香味。以这个比喻来说明六道里没有一处安乐，包括天界。很多人想知道家人去世后的去处，若有人说："没有事，挺好的，升天了啊！"就觉得太好了。其实，升天有什么好的？也离不开痛苦的本性。在人世间，很多人都很羡慕和崇拜明星，甚至自己还想当明星。其实，明星也离不开烦恼和痛苦，他们的内心更烦恼，人生更不自由。天界、人间等六道都不离痛苦的本性，一处也没有安乐，大家要明白这个道理。

我们现在要摆脱烦恼、痛苦，了脱生死，了脱轮回，怎么办？这里指的是一般的生死，都是由业力牵引的。生与死都不离轮回，生是一个生命的开始，死也是一个生命的开始，死亡并不是如灯灭，而是要重新投生，所以都是轮回。其实，生死是一体的，生既是一个新生命的开始，也是一个旧生命的结束；死既是旧生命的结束，也是一个新生命的开始。

前几天有人问鸡和蛋的关系："先有鸡，还是先有蛋？"既不能说先有鸡，也不能说先有蛋。轮回就是如此，无始无终。如同"先有鸡，还是先有蛋"，这是说不清楚的，已经远离了言思，是已经超越的，这叫胜义谛。

一般而言，死是生命的结束，生是生命的开始，这样讲也可以，但这是一个很粗大的现象。若是再进一步细致的讲，

生也就是死，死也就是生，二者是一体的。你抉择到最后，就是一刹那当中生灭，所谓有过程的说法根本是不成立的。那么，生死怎么能是一体的呢？那到底是生，还是死呢？是否是矛盾的？在我们的言思里，这似乎是矛盾的；但是在诸法的实相当中，无论是空性，还是缘起，都是不矛盾的。

这些都是超越我们的言思的，所以不要过度地去思维和计较。若是过度分析、计较和分别，就会生起烦恼，生起分别念，毕竟我们的语言和思维的范畴都是有分别的。其实，若是我们再仔细研究和分析的时候，就说不清楚了，这个时候已经超越了，不能再分别。若是你继续去分别、执着，就是错误的。

对有些事，我们可以通过语言和思想进行说明与分析；但是有些事是超越的，是不可思、不可议、不可言、不可喻的。比如，我们通过逻辑推理抉择胜义谛，最后只能抉择到相似的，不是真正的。因为真正的实相已经远离了言思，没法说，没法想。凡是属于言思的范畴，都是世俗谛，不是胜义谛。胜义谛是超越的，是远离言思的。所以我们现在只研究佛理，只明白这些道理还不行，一定要实修实证。

胜义谛是要通过戒律和禅定来证得的。首先要受戒，相续保持清净。此外，还要有禅定，心不散乱。通过定才能产生慧，才能真正领会胜义谛，才能真正证悟胜义谛。这时，如同哑巴吃糖块一样，他知道糖块的味道，但是说不出来。

我们通过修行，通过定学的功德，最后才能产生慧学的功德。现在很多人都觉得自己的心定不下来，没法安住。若是自己守戒守得不好，三门不清净，这个心能定下来，能静下来吗？不可能的。只有相续清净了，你的这个心才能定下来；心定下来了，才能产生智慧。当你真正领悟、证得胜义谛时，就如同哑巴吃糖块，虽然说不清楚，但是自己心里很

清楚。现在有的人问："我是不是已经开悟了？是不是已经见性了？"你若开悟、见性了，还用问吗？这是你自己内心的觉受，像哑巴吃糖块一样，自己最清楚、明了，还用问我吗？你现在还要问，就说明还没有开悟，没有见性，还要继续努力。

很多都是超越的，所以大家不要自作聪明，觉得自己逻辑推理的能力很强，只通过逻辑去做推理，遇到不明白或者想不通的，就开始怀疑。不能这样！佛说，依智不依识，真正想通达无碍，就要靠智慧，不能靠知识。知识是分别的，智慧是无分别的、平等的。靠智慧才能真正通达诸法的实相，否则是不可能的。

六道轮回里只有痛苦，没有安乐。什么是六道轮回？就是由业力的牵引，在六道里不自由地流转，这叫六道轮回，这是痛苦的。

还有一种情况，虽然身处人间或地狱等六道里，但是他没有业力的牵引，他不是不自由的轮转，这是不是六道轮回？不是。他是不是也有痛苦？没有。这就如同《普贤行愿品》里所讲的"犹如莲花不著水，亦如日月不住空"。日月在空中运行，但是它不会住在空中；莲花虽然从水里长出来，但是它不沾泥水。莲花出污泥而不染，这些佛菩萨、大成就者们为什么在六道里呢？所谓"佛法不离世间"，尽管他们都在六道里，但是他们不属于六道轮回，因为没有业力的牵引。他们是怎么来的？是以悲心和愿力而来的。这个悲心是自己发的，这个愿是自己发的，所以他们是自由而来。

大家总说："我要自由，不自由是苦。"不自由的确是痛苦的，而六道轮回就是不自由的。若是摆脱了轮回，摆脱了烦恼，摆脱了业力，你就自由了。你在六道中轮回，有业力的牵引，有烦恼在控制，还能自由吗？不可能的。烦恼在控

制你，当贪心一上来，你就没自由了；当嗔恨心一上来，你就没自由了；当嫉妒心一上来，你就没自由了；当傲慢心一上来，你也没自由了。此外，还要受到业力的牵引："我要找一个好伴侣；我要找一个好工作；结婚了以后我要幸福；为了幸福要生个孩子……"自己想得都很美，但是结果往往都是相反的，这些都将成为痛苦的因，越来越不自由，越来越不幸福，这就是业力的牵引。

佛菩萨再来时是自由而来的，看看自己的所化众生在哪里，应该靠什么样的父母在人间投生，都是有选择的。他们也有自己的任务，完成任务以后，想走就可以走，来去自由。

而我们这些凡夫，来去是不自由的。以后有机会的话，可以给大家讲讲中阴界的内容。我们投生的时候，都是由业力的牵引，是不自由的。投胎的时候，根本不知道自己投生了，那时显现的只是自己现在所喜欢的景象。若你喜欢花园，在你面前就会显现一座美丽的花园："我要到那个花园看看。"然后就投胎了。若你喜欢超市，这个时候可能显现的就是一座超市，自己要进去看看，然后就糊里糊涂地投胎了……

若投生为人，长大以后，都想上一个好大学，找一个好工作，但是结果往往相反，考不上大学，找不到工作，都很痛苦。成家立业的时候也是如此："我要成家！我要找个什么样的人……"心里想得很美，但结果往往又是相反的，根本找不到这样的人，没办法，只能凑合。生孩子的时候也是如此："我要生一个特别听话、特别聪明的宝贝。"把孩子生下来以后，才发现哪有那么好啊？尤其是现在，尽管只有一个孩子，但是压力和负担都特别大。为什么？这都是业力，逃避不了的。以前每家孩子多，好几个人来讨债，而现在集中在一个人身上来讨债了，"债主"肯定是厉害的，所以你

自己心里要有数，生孩子之后肯定要受很多罪，肯定要付出很多。但是也没有事，我们都是大乘行者，勇敢一点儿，这都是该还的债，该了的缘。

六道里只有痛苦，没有安乐，都是不自由的，都是受业力的牵引。我们现在若是要摆脱烦恼、摆脱痛苦，就要按佛的要求去做，自己要具有智慧。所以，不能离开佛的教言，不能违背佛讲的学处。为什么要按照佛的教言？为什么不能违背佛讲的这些学处？这不是在要求或指示你什么，而是因为这是摆脱烦恼和痛苦的唯一方法。真的，如果你按佛的教言去做了，你的内心就有智慧了，无论何时何地，你都不会烦恼，不会痛苦；若是你不按佛的教言去做，你的内心就没有智慧，无论何时何地，做任何事情，都摆脱不了烦恼和痛苦。

子二、修学多种知识：

佛子不需学，毕竟皆无有，
善学若如是，福德焉不至？

“佛子不需学，毕竟皆无有”：作为一个大乘佛子，若是有条件、有能力，要学修世出世间的一切学处，比如大五明、小五明这十明。大五明包括工巧明、医方明、声明、因明、内明；小五明包括修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学、星象学。

大家应该尽心尽力地学修世出世间的一切学处。比如佛法，有些人信佛、学佛很多年了，但是却不通佛理。你要学习四续五论，精通显密经续。显宗是“经”，密宗称“续”。“四续”指事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续；“五论”指戒律、般若、因明、俱舍和中观。我们去年开始讲五部大论，中观的论著中讲了《定解宝灯论》、《中观根本慧论》，其他

的还没有讲。戒律也讲了一点，最近在讲《三戒论》。

你精通了显宗、密宗的教理，才有分辨和取舍的能力。自己要能分辨出是小乘里讲的，还是大乘里讲的，是显宗里讲的，还是密宗里讲的。比如，现在受持了别解脱戒，这是小乘里讲的戒律；又受持了菩萨戒，这是大乘显宗里讲的戒律；又受持了密乘戒，这是大乘密宗里讲的戒律。你应该了知如何取舍这些戒律，有些情况下以别解脱戒为主，有些情况下以密乘戒为主，有些情况下要鉴别。如果你什么都不精通，怎么分辨、取舍啊？你们都有一定的文化，有一定的能力，应该多学点儿。

你只有精通显密佛理，才能生起坚定的信心，这是不会动摇、变化的。即使今天释迦牟尼佛亲自降临，说自己以前讲的因果、轮回、空性、缘起等都是假的，你也不会相信。因为这些都是真理，都是事实，都是实相，只能这样讲。即使释迦牟尼佛自己说这些是假的，你也只会想："佛陀之所以这样说，肯定是有密意的。"你只有精通了显密一切佛理，才会生起真正的坚定不疑的信心。无论社会、人类变成什么样，哪怕是天塌地陷，自己内心的信心也是不会变的，这叫坚定的信心。

大家还应该学修世间的这些学问，但都不能是为了自己学。但你们现在学这些世间的技术，都是为了自己："我要找一个很好的工作，我要好好享受生活。"大家不能这样想。你可以学这些知识和技术，但是不能为了自己，必须要发菩提心："我不能成为社会的垃圾，我一定要为社会、为人类做出贡献；我一定要成为一个对社会有用的人；我要拯救社会，我要奉献社会。"若是能这样想，就是有菩提心的摄持。

作为一个大乘修行人、一个佛子，就应该多学，比如世间的各种语言、文字、技术等，但是必须要有菩提心的摄持。

为什么要求一个佛子、一个大乘修行人要学这些？这都是为了利益众生、摄受众生而学的。

我们现在无论是学习佛法，还是学习世间的这些学问，都应该好好发心。学的时候好好发心，愿学成之后成为利益众生的工具。你发心用这些学问、知识、技术去利益众生、接引众生，这样你出去学跳舞、打游戏等等，都是可以的。你打游戏不是为了玩，而是为了接引众生。有些众生特别喜欢玩，你为了度化他，也可以先陪他玩一玩，但是不能跟他一起混。比如说家里小孩子特别爱玩，你也可以陪他玩，然后慢慢地引导他，逐渐让他学修佛法，让他明白这些道理，他自己明白了以后，自然就不玩了，自然就不会浪费自己的生命了。

我们利益众生也需要有善巧方便。比如，你们照顾家人，管教孩子时，也应该有各种善巧方便。你不能一味地溺爱、喜欢，还要有善巧方便，让他健康地成长。小孩子不懂事，他自己没有什么主见，都是要靠大人引导的，所以大人应该好好地管教孩子，软的措施和硬的措施都要有。有些父母太溺爱孩子了，碰都不敢碰，打也舍不得，怕他会爆炸了似的，你就这样惯着吧！将来一定会很痛苦的。作为家长，管教孩子也是饶益众生，既然你想让他健康成长，将来成为对社会有益的人，你就要运用智慧，以善巧方便去引导啊！我们寺院培养小喇嘛也是这样的，寺院、道场是佛菩萨的加工场，这里要加工菩萨、佛，所以把这些孩子聚集起来，我们也希望他们将来都成为佛子，都成为弘法利生的人才，所以要有善巧方便。小孩子不懂事，大人不能也跟着他犯错误啊！你们这些家长经常跟着孩子犯错误，孩子不懂事，大人也不懂事，跟孩子学，大人都变成小孩子了，一会儿高兴，一会儿又生气。你自己看看，是不是这样的？应该是小孩子跟大人

学，不应该是大人跟小孩子学，你已经颠倒了，知道吗？

无论学什么，都要发愿，这非常重要。以前我到汉地学汉语的时候，我经常发愿。我学汉语的时候已经三十多岁了，之前根本就没有接触过汉人，连一句汉语也不会说，学汉语的过程也是很艰难的，但是我真的发愿了：若学会了汉语，可以用来利益众生，以讲经说法的方式利益众生。真的，愿力不可思议。我是个凡夫，没有什么能力，虽然普通话说的不好，但是我以汉语给大家传讲佛法，也利益了无数众生。虽然我是个凡夫，但是我所讲的是佛法，也是智慧啊！所以大家若是能学，一样能得到利益。佛法的力量是不可思议的，谁能听进去，谁就是受益者。

你们现在不论学什么，也都应该好好发愿，将来都能用上。现在的学生在学校里学了很多的知识和技术，但是大学毕业了，研究生也读完了，连工作都找不到，两三年后，就把在学校里学的东西忘得一干二净，最后成为社会的负担了。为什么会这样呢？就是因为自己没有好好发愿。大家应该发自内心地发心、发愿："愿我所学的这些东西都能成为利益众生的一种方便。"如果这样做，将来你们所学的这些知识都能用上，而且一定能利益和帮助很多众生。

我们学修佛法也是如此，无论是学五部大论，还是学佛，学知识，都要发愿为了接引众生、度化众生而学，这样将来都能用上。

愿力不可思议，大家不要靠别的，只靠愿力。愿要清净，不能有私心杂念。我当时发愿的时候，也是很害怕的，怕有私心杂念，所以我发愿说："祈请上师三宝加持于我，相续中不要生起刹那的自私与自利。"我就是怕自己生起自私自利的心，这样愿就不清净了，就有染污了。你们现在有时也发愿，但是里面有染污，有自私自利，所以愿不清净。愿若

不清净，就没有力量。有些人发愿完全是模仿，这样更是假的；有些人稍微有一点点信愿，里面也有愿力，但是掺杂了别的东西，不是纯的，也不是真的，就没有力量。所以发愿要发清净的愿，这样才有力量。

我们学世出世间的一切学问和学处时，一定要好好发愿。并不是都必须要学，在有条件、有能力的情况下，尽心尽力地学。弥勒菩萨在《经庄严论》中云："若未通五明，圣者不成佛，为制服摄他，自知而学之。"若是你不精通五明，不精通这些世出世间的学问，即使是登地的菩萨，也很难成佛。

"善学若如是，福德焉不至？"作为大乘修行人，若要利益众生，就要有各种能力和学问，通过这些来接引众生，利益众生。如果能尽力地学这些世出世间的学问和知识，自然就能成为大福报之人。一个广闻博学的人怎么会没有福报呢？所以，大家要多学世出世间的这些学处。

思考题：

1、大五明、小五明指的是什么?

2、大乘、般若乘里讲的善知识的法相是什么？应该怎样依止?

《入行论讲记》（三十九）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑲ 圆满学处：刻意修学利他，包括暂时利他和究竟利他。暂时利他，即以自己现有能力与方便按次第修学利他；究竟利他，即弘扬教法与证法。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸四（成圆满学处之支分）分五：一、精勤修学学处；二、修学多种知识；三、刻意修学利他；四、依止善友善知识方式；五、为了知学处而参阅经典等。

子三、刻意修学利他：

直接或间接，所行唯利他，
为利诸有情，回向大菩提。

我们无论是以直接的方式还是间接的方式，唯一要做的事就是利益众生，并且为了有情的利益而将所有善根回向大菩提。

我们已经发菩提心、受菩萨戒了，就要全力以赴地用自己的身体、受用和善根利益众生。

如果有众生需要帮助，若自己有能力，在方便的情况下，要去帮助众生，为众生做事。若是自己没有这个能力，或者没有这个方便的情况下，也不要勉强。所谓“佛度有缘人”，我们都是大乘修行人，应该帮助、利益他人，但是自己要有这个能力和方便，这是很重要的。有的人自认为是大乘修行

人，应该帮助他人，然后就不顾自己，也不顾家庭，去做一些事情，最后给自己和家人都带来了烦恼，这是不如法的。在没有能力，也不方便的情况下，若你还勉强去做，会给自己带来烦恼，自己的相续就被染污了，会障碍自己的解脱与成就；而你的家人等身边的这些众生都是与你最有缘分的众生，一般情况下，你应该先照顾和利益他们，然后再去帮助别人，若是给自己的家人带来了烦恼，这也是不如法的，在自己有能力和方便的情况下，一定要去帮助需要帮助的众生，要为他们做事。这是在身体上利益他人。

我们也应该以吃、穿、用等受用利益他人。在自己有能力和方便的情况下，去做布施，去帮助他人。若是自己没有能力，没有这个方便，也不能勉强地做。否则，在表面上看是利益和帮助他人了，但实际上是造业。

佛法主要强调的是智慧，佛法的根本是智慧。大家做任何事情都要有智慧，这样就不会做错事情，不会给自己及家里最有缘分的众生带来烦恼。在这样的情况下，才可以帮助别人，利益众生。

作为一个大乘修行人，第一要把握自己，第二要帮助他人。如果把握不了自己，无法保护自己相续的清净，只是在表面上帮助他人，这是不如法的。我们要在能把握自己的情况下，再去帮助别人。先自度，再度他；先自觉，再觉他。

对善根也应如此，我们要将所有的善根都回向给与我们最有缘的众生以及所有的众生。众生无量无边，你的善根也会变得无量无边。若是将善根回向给这些有缘的众生，对他们也有一定的帮助和利益。

总之，我们要将自己的身体、受用和善根都用来利益众生，帮助别人。要断掉对善根、受用和身体的贪着，这对自己来说也是一种修炼，也可以以这种方式去利益众生。但这

些还不是最究竟的，若想究竟地利益众生，就要弘法。

只有弘法，才能利生。佛陀发菩提心后，很急迫地想成佛，这是为了什么？佛陀要做利益众生的事，他求的不是解脱，也不是佛果，但是为什么会心急如焚、不顾一切地要解脱、成佛，甚至仅仅为了四句法语而经历了千辛万苦？因为佛陀发现了一个问题：若是自己不解脱，不成就佛果，无法在究竟上利益和帮助众生。

佛陀为的是众生的利益，他要做的事就是利益众生。他知道仅仅给众生吃的、穿的和用的，或者帮助众生做一些事情，都无法在根本上解决众生的问题。比如，今天有个乞丐，你给他吃的、穿的、用的，解决了他生活上的基本问题，他再也不用为这些发愁了，甚至他需要的一切你都可以给他，这是不是真正地利益他？不是，他还是一样会烦恼和痛苦。他当乞丐的时候，我们觉得他很可怜，但是当他满足了物质需要以后，内心仍然充满了烦恼和痛苦。所以，佛陀知道这不能从根本上解决问题，他成佛以后就转法轮，弘扬正法，告诉众生宇宙人生的真相和真理，这样才能真正利益众生。

众生为什么会烦恼、痛苦呢？就是不明真相，不懂真理，缺乏智慧。所以，要做心灵上的引导，要开启众生内心的智慧，当众生自己明白了道理、拥有了智慧，自然就不会烦恼和痛苦了，这才是从根本上解决问题。

十方三世一切诸佛在成佛以后，要做的第一件事就是转法轮。他们转法轮是为了什么？为了让众生明白诸法的实相真理。两千五百多年前，伟大的佛陀在印度金刚座菩提树下证悟了三世因果、六道轮回、缘起性空等道理，这才是真正的诸法实相和真理。

佛陀讲法有的是在相上讲，讲的是显现；有的是在体上讲，讲的是空性。六道轮回与三世因果的道理是在相上、在

显现上讲的，无我与空性的真理是在本体上讲的，这都是诸法的实相和真理。其实，因果和轮回，以及无我和空性，这些道理都是相融的，也可以说是一体的。只有你真正明白了无我、空性的真理，才能对因果、轮回生起真正的信心；如果你真正懂得了因果、轮回的真理，立即就能通达无我和空性的道理。这些道理彼此都是不矛盾的。

一讲无我，一讲空性，就像什么也没有一样，似乎都是不存在似的，其实这个“不存在”不等于任何时候都不存在。在相上，仍然有轮回和因果，轮回事实存在，善恶因果丝毫不虚。这二者是不矛盾的。所以，莲花生大士讲：见解比虚空高，取舍因果应该比面粉还细。你越了解空性，真正证悟大空性的道理时，应该会越深信因果，越详细地取舍因果。

一讲空性，一讲无我，有些人好像觉得什么也没有，什么也不用做了似的，这就是堕落空边了，这叫断灭法。这个“空性”不是大空性，而是单空，单空就是灭法。现在社会上有的人说什么：“我是修大圆满法的，不用受戒，也不用取舍因果。”“我是修禅宗的，不用受戒，也不用取舍因果。”“酒肉穿肠过，佛祖心中留……”这都是找借口，意思是跟济公学，但是济公这样表法也是有其甚深含义的。

佛讲的空性是建立在三世因果、六道轮回的基础上的，它是不离因果的。所谓“万法皆空，因果不空”，从体上讲没有不空的，但是一切法是由因果来摄持的。“万法皆空”是一切空的意思，“因果不空”是一切不空的意思，这是不是矛盾的？不矛盾，前者是在体上讲的，后者是在相上讲的，这二者是一体的。有的教派只讲因果，讲不了空性；有的教派只讲空性，讲不了因果。他们都是脱节的，无法圆融，而佛说胜义谛和世俗谛二谛是双运的、一体的，这也是佛法的特点。这个“一体”不是“一”和“他”之间的“一”，而

是远离“一体”与“他体”的一体。我们现在用语言来表达的时候，只能说是一体，其实既不能说一体，也不能说多体，它是不可思议的，是超越的。这都是诸法的实相与真理。

佛到人间转法轮距今已经有两千五百多年了，之间出现过很多学者，但无论是内道的学者还是外道的学者，都无法推翻这个真理。将来也是如此，无论到什么时候，真理都是不可能被推翻的。

世间的一些科学家们所讲的学说就不一样了，今天确定了，明天又被推翻了，因为都站不住脚。就像研究“心”一样，刚开始说心脏是心，后来又说不是，没有心脏的人也可以活，灵魂还可以有，心还可以有，知觉还可以有。后来又说大脑是心，大脑也不是心，没有大脑的人也可以生存，也有知觉。那怎么办？最后找不到心。像这样去找心，根本找不到。心是无处在、无处不在的。刚才我讲的就是，心即是空性，空性即是心，这是无处在又无处不在的。大脑不是心，心脏也不是心，在一个方向上找不到心，在一个固定的位置上找不到心。真心是没有方向，没有固定位置的，它远离了时间和空间，这就是诸法的实相真理。

佛法就是为了让大家明白诸法的实相真理。如果大家明白了诸法的实相真理，不分身份，不分条件，心里自然就没有烦恼了，自然就可以远离痛苦了。

所谓成佛，就是福慧圆满了。一说“福慧圆满”，有的人就认为，是不是我成佛的时候，这些知识、技术不用学就都能懂？是不是我可以发大财，可以成为世界第一富翁？不一定！什么叫福慧圆满呢？所谓的智慧圆满，就是你内心没有烦恼了；所谓的福报圆满，就是具有一切善巧和方便。

有人认为，智慧圆满了，但福报不一定圆满，这个观点是错误的。最终讲的福慧圆满，福报和智慧是一体的。“福

报”指的是善巧方便，若有善巧方便，就不会有烦恼；若有智慧，才有善巧方便。这二者是相辅相成的，也可以说是一体的。若智慧圆满了，福报一定圆满。但是这个福报是指善巧方便，该有的机缘都会有，该有的方便都会有，这就是福报圆满。

我们讲“福慧圆满”，密宗里讲“方便和智慧圆满”。我们讲“福慧双修”，密宗里讲“方便和智慧双修”，都是一个意思。在此处，福报就是指方便，方便就是指福报。若你的智慧真正圆满了，福德自然圆满，也就成佛了。到那时，才能真正利益众生。

释迦牟尼佛成道以后，没有做别的，就是直接转法轮。十方三世一切诸佛都和释迦牟尼佛一样，他们示现成佛以后，唯一做的就是转法轮。佛说，弘法才能利生。若是你真正想利益众生，就要弘扬正法。

什么叫弘扬正法？你建的寺院规模很大，你塑的佛像是世界第一高，这是不是弘法？不是。法只有两种：教法和证法。教法指经、论、律三藏；证法指戒、定、慧三学。弘法就要弘扬教法和证法。三藏是为了三学。通过传讲三藏的内容，让大家了解诸法的实相真理，但最终是要通过传讲三藏的内容，在众生的相续中能够产生戒定慧三学的功德，这才叫弘法，才能真正利益众生。

所谓的戒，就是净。当明白诸法的真相真理了，众生就不愚痴颠倒了，这样心相续自然就能清净，这是戒学。“我受居士五戒了，我受菩萨戒了，是不是有戒学了？”不一定。你受居士五戒、菩萨戒了，虽然心地还没有彻底清净，还不圆满，但是比以前清净了，烦恼减少了，习气减少了，这就是有戒学的功德了。若相续、心地彻底清净了，戒学的功德就圆满了。

所谓的定，就是在任何对境、任何情况下，心不动、不散乱，有定力，能保持平静。外在的这些显现都会变，但是你的心不变，这叫解脱。心没有随着境动，这叫自在。现在我们的心是随着境动，随着境转的。若遇到了顺境，心里就很高兴、快乐；若遇到了逆境，心里就很烦恼、痛苦，感觉不愉快、很难受、不舒服。心不随境转时，虽然外在的显现、对境会变，但内心仍然能保持平静，这就具足了定学的功德。“我现在打坐可以双盘了，能盘三四个小时，是不是已经有定学的功德了？”不一定。尽管你的身不动，但是心动了，那就没有定学的功德。否则，若是物质不动就叫功德，那么外面的大树、大殿前的柱子等也是不动的，难道它们也有定学的功德了？所谓定学的功德，主要是心不动。尽管你现在做不到完全不动摇，但是能稳重一点，会转念了，虽然还不圆满，但也可以说你有定学的功德了。现在和以前不一样了，以前遇到事情的时候，总是心慌意乱、手忙脚乱；现在遇到事情的时候，能把心稳定下来了，然后再去想办法，能转变一下，这样还是有些定学的功德。

所谓的慧，是智慧，即彻见万法的究竟实相，对此通达无碍。若心里不起烦恼，一点疑惑都没有，这就是智慧。断惑就是断烦恼。

戒定慧三学也都是一体的。若戒学功德圆满了，定学和慧学的功德也会圆满；若定学功德圆满了，戒学和慧学的功德也会圆满；若慧学功德圆满了，定学和戒学的功德也会圆满。刚开始时，三者不一定是一体的，因为你还没有彻底圆满，没有达至究竟，这个时候三学可以分开；当达到最究竟的时候，三学的功德就是一体的了。

弘扬教法就是为了弘扬证法。戒定慧三学的功德不是无缘无故就可以在众生的相续中产生的。以什么方式在众生的

相续中产生戒定慧三学的功德呢？就是通过讲经说法，传讲三藏的内容。比如，我们现在正在讲《入行论》，它是大乘一切经典的精华。以讲经说法的方式，在众生的相续中产生戒定慧三学的功德，这叫利益众生。

既然如此，为什么还要建寺院、建道场？这都是弘法的需要，尤其是以前特别需要。现在通过互联网、高科技也可以传讲佛理，传授三藏的内容，不是必须要建个大寺院或者大道场。

现在我们这些学佛人真是太有福报了！但是就怕大家不珍惜。若是自己真正懂得珍惜，足不出户就可以通过互联网亲近善知识、听闻佛法，还可以跟同修道友一起共修，同证菩提，这是大福报啊！以前哪有这样的福报啊？以前若要找一位善知识，想学修这样的法门，多难啊！以前求法难，得法更不容易。现在求法太容易了，得法太容易了，人们反而都不珍惜了。若是真正能珍惜，解脱还能不快吗？成佛还能不快吗？真的。以前求法的过程非常艰难，得法非常不容易，需要去寻找善知识，然后依止，哪有现在这么便捷的交通啊？非常难！正因为求法和得法难，所以一旦求到、得到了，都一定会珍惜的，所以成就的人多。

你们看看历代祖师们的传记，他们是怎么依止上师、依止善知识的？他们求法难，即使找到了一位与自己有缘的具德上师、善知识，也要跟随他十年、二十年才能得到法。以前哪有光盘、手机等这些方便，若是想出一本书，要费多大的力气，简直是太难了！所以都是要亲口传的，但也不可能一下子都传给你，所以求法和得法都难。正因为难，一旦得到法以后，都会非常珍惜，所以成就也比现在容易。

现在求法容易，得法容易，但是都不珍惜！在家时，通过网络不可能精进修行；现在到山上来了，可以天天闻法、

修法，做很多的善事，一切的助缘和条件都具备了，但还是懒懒散散，晃晃悠悠，东游游西转转，东瞅瞅西看看。有什么可游的？有什么可看的？就是不懂珍惜！你不懂珍惜，就不可能有成就。

现在虽然是末法时期，但我们传的是正法，而且大家轻而易举就能得到，若能珍惜，成就太容易了。但是都不珍惜，所以成就的人非常少。以前成就的人多，就是因为人们懂得珍惜。为什么以前和现在成就不同，就在于此。若是我们能珍惜，我们解脱成就会比以前那些大德高僧和历代祖师们还快，还容易！

我们建道场或建寺院等，都是弘法的需要。建了道场、寺院以后，就要弘扬教法，通过教法弘扬证法。也就是说，要利用这个场所讲经说法，让大家明白诸法的实相真理，让更多的众生相续中产生戒定慧三学。其实，从最究竟意义上讲，戒定慧三学的功德都是众生本具的，是本来就有的。我们的自性、佛性本来都是圆满的，都是本具的。“在众生的相续中产生这些功德”是什么意思？众生有业障，要消除业障；众生有很多妄想分别，这些都要统统放下。现在我们没有找到真心，我们所认定的这个心叫妄心，是假的。所谓“妄心不死，真心不活。”若是不断掉妄心，真心就显现不出来；妄心断掉了，真心自然就会显现。真心显现了，戒定慧三学的功德也自然就圆满了。

大家要明白，只有弘法，才能利生。所谓弘法，就是弘扬教法和证法。不分身份，无论是国王还是乞丐都一样，若是相续中有佛法，有戒定慧三学的功德，绝对有安乐；若是没有戒定慧三学的功德，相续中就没有佛法，就不会有安乐。哪里有佛法，哪里就有众生的安乐；哪里有教法和证法，哪里就有众生的安乐。

既然大家都已经发菩提心了，没有其他选择，就要饶益众生。只有弘扬佛法，才能真正饶益众生。要做众生的心灵导师，开启众生心底的智慧，众生才会有安乐。

你是不是不愿意感受痛苦？想获得安乐，获得快乐？如果你不愿意遭受痛苦，想获得安乐，获得快乐，学佛是唯一的选择，修行是唯一的选择。若是你不学佛修行，不会有安乐，不会有真正的快乐。若你是一个修学佛法的人，你的选择没有错，学佛没有错，修行没有错。

现在很多人都将佛道和神道混为一谈了。佛道和神道不同，佛道是修智慧，而修神通神变是神道。佛是智慧，是觉悟。你修佛，就要修智慧，修觉悟。如果你的内心没有智慧，没有觉悟，你就没有学佛，你修的就不是佛道。

学佛就要做具有智慧的人，你的智慧圆满了，就成佛了。在一切对境中，心如如不动，就是具有智慧，就成佛了。成佛以后要转法轮。只有转法轮，才能真正利益众生；只有具有真正讲经说法的能力，才能利益众生。现在社会上有所谓的佛学研究，很多研究佛学的学者们也能讲一些佛理，但是不一定能真正利益众生。转法轮——讲经说法也要靠清净的愿力，只靠知识、学问是不行的。

传授佛法和讲世间其他的学问或知识是完全不同的，不仅讲的时候不一样，听的时候也不能一样。今天，大家到这里听闻佛法，若是心里没有感恩心和恭敬心，就得不到佛法，也许你也能明白很多道理，但这是知识，不是智慧，二者是不一样的。真正的佛法是智慧。得一分佛法，就得一分智慧；得一分智慧，就减少一分烦恼，减轻一分痛苦，这叫得法。如果你仅仅在理上明白了，若对你内心的烦恼和痛苦没有丝毫的对治和改变，这样还是没有得到佛法。

得法哪有这么容易啊？今天你进大殿了，在下面这样听

一下，就可以得到佛法了？不可能的！真的，得到佛法是要靠福德和缘分的。若是没有这个福报与缘分，怎么能得到佛法呢？不可能的。也许你能明白和掌握一些知识，但是知识和智慧是不一样的。知识是分别念，对治不了烦恼。现在世间有很多学者，他们的内心也是烦恼的。他们那么广闻博学，为什么还有那么多烦恼呢？因为没有得到佛法，没有转识成智，即知识没有转成智慧。如果你没有恭敬心，佛法也会变成知识。若是佛法变成了知识，那就变味儿了，就不是真正的佛法，看似佛法，实际是假的。佛法和智慧是捆在一起的，也可以说是一体的，这是绝对的。得一分佛法，得一分智慧。若是你没有恭敬心、信心，用心专注地听，也能明白很多道理，也能掌握很多佛法里讲的知识，但是佛法已变成了知识，变味儿了。

佛法里讲的道理和很多哲学家讲的一些道理是相同的，但是二者的不同之处在哪里？哲学家讲的是知识，佛讲的是智慧，这是二者的差别。前者不能对治烦恼，而后者能对治烦恼。若是没有真正得到佛法，内心没有真正产生智慧，即使你明白得再多，也没有用，甚至会成为修行、成就的障碍，这叫增加分别念。

你们当中很多人都有一点儿文化，所以信心既容易生起，也不容易生起。因为你有点儿文化，可能就会思维得多，考虑得多。当然，你可以思维，你也可以以自己的分别心去观察，没有人勉强你，但是就怕你自己烦恼，无法从痛苦中走出来。

若要利益众生，就要转法轮，要讲经说法。转法轮、讲经说法都要靠愿力，这个愿很重要，有利他心、菩提心很重要。我在前面讲过，这个利他心、菩提心还要清净，不能有私心杂念，这样才能真正转法轮，才能讲经说法。否则，讲

经说法和讲世间的文化知识就没有什么差别了。所以，发菩提心、发清净的愿是很重要的。

现在，有些人着急转法轮，有些人着急讲经说法，大家不要着急。有的人心里可能会想："不是说'只有转法轮、讲经说法，才能真正利益众生'吗？我已经发菩提心了，我要利益众生啊！现在却说'不要着急'，这是什么意思啊？我现在能不着急吗？"的确如此，既然你已经发菩提心了，就要利益众生，而真正要利益众生，就要转法轮，要讲经说法。但是转法轮、讲经说法要靠清净的愿力，不能有私心杂念。也许你会想"我现在还做不到这一点，怎么办啊？"若是你现在还有种种私心杂念，就不要着急。既然你已经发菩提心了，只要你能精进学修，这就是利益众生。你可能又会问："这怎么是利益众生呢？你不是说转法轮、讲经说法才能真正利益众生吗？"是。当你真正转法轮、讲经说法的时候，那是直接地利益众生。你现在能够精进学修，这是间接地利益众生啊！只有通过精进地学修，才能解脱、成就；只有解脱、成就了，才有转法轮的能力，才能真正地讲经说法！你现在刻苦、精进地学修，是为了解脱成佛，而解脱成佛又是为了转法轮、讲经说法，所以，这就是利益众生。表面上，你没有利益众生，只是在那儿昼夜不停地学修，像个阿罗汉一样，但实际上和阿罗汉不一样！阿罗汉之所以精进刻苦地学修，是为了自己的解脱，他的发心、出发点是自利；而我们已经发了菩提心，我们精进刻苦地学修则是为了解脱成佛，解脱成佛也是为了将来转法轮、讲经说法度化众生。表面上看起来好像和小乘修行人没有差别，但二者是不同的。尽管都在精进地学修，但是二者的出发点不一样，目的也不一样，前者是为了自己，后者是为了众生。所以，为了将来成佛度化众生而精进学修，也是间接地利益众生。

大家不要着急，不要盲目地去做利益众生的事情，否则最后就是害己害他。你根本影响不了他，他却会影响你，你让自己也陷进去了，将来会一起下地狱，只能是这个结果！

大家都可以利益众生，都可以转法轮，但是首先要把自己修好，要让自己有这个能力。有的人总想：我是不是不能利益众生啊？利益众生有直接利益和间接利益两种，现在你精进刻苦地学修，就是间接地利益众生。

我们所说的话、所做的事都不能离开利益众生的宗旨，一切所行唯一利益他众。那我们现在要怎么做？就是发菩提心。

我们现在虽然还在学修阶段，但最终是为了利益众生、度化众生，这也是间接地利益众生。我们的吃喝拉撒也都可以变成利他的行为，通过什么方式能使其变成利他之事呢？就是发菩提心。我们平时吃喝拉撒都是为了生存、生活，生存、生活都是为了更好地学修佛法，学修佛法是为了解脱成佛，解脱成佛是为了度化众生，最终还是为众生。可见，一切行为都可以变成利他之事。

当你发出菩提心时，有条件可以吃好，吃好是为了更好地修行，修行是为了成就，成就是为了度化众生。你可以穿好，穿好是为了更好地学修，学修是为了成就，成就是为了度化众生。如果没有条件，也不要勉强，差不多就行。在前面我们讲过，身体有时候需要吃好、穿好、休息好，也可以出去散散心，玩一玩，心情是要放松的，刚开始可以通过外在的因素放松内在的心态。这个身体若是能用来精进修行、利益众生的话，可以保护它，可以多给它一些奖励。如果身体好了，心情好了，对自己的学修也有帮助。

你还要随顺身边的众生，照顾身边的家人，不能太自私。你照顾家人等身边的这些众生，让他们高兴，让他们满意，

这也是为了能够更好地学修。以前讲过，把自己的家变成寂静处。所谓寂静处，就是指学佛修行的一个殊胜场所或助缘。若是为了遣除学修上的违缘障碍，你可以随顺一下他。比如，如果他爱聊天，你就陪他多聊聊；若是他爱出去散步或者游玩，你可以陪他出去玩一玩。这都是修行，为什么？因为如果你有个好的家庭，有学修的这些助缘，违缘少了，就可以更精进，这样可以更顺利地成就，可以更快地利益众生。

若是能发菩提心，能存利他心，一切所行都可以变成利他之事。发誓为众生解脱成佛，为解脱成佛而精进修行，这两种决心是愿行菩提心。如果这两种心不是虚假的，而是真正在相续中产生了，则一切所行都可以变成利他之事。

所谓学佛，说难也难，说不难也不难。佛法是圆融的，佛法是智慧的。违缘障碍都是自己造成的，烦恼和痛苦也是自己招来的。大家不要往头上扔石头砸自己。小孩子不懂事，玩耍的时候往头上扔石头，结果掉下来砸了自己的头，这个时候才知道疼，知道哭。但是没有用，这都是自找的。我们不能犯孩子犯的错误吧！

现在有的人学佛修行，处处有障碍，处处有违缘，这都是自己缺少智慧的缘故，也可以说是学佛修行不如法造成的。无等塔波仁波切说过：不如法修行，正法也会变成恶趣因。大家不要这样！既然自己有这个缘分学佛，任何时候都应该以智慧摄持，如理如法地修行。好！今天就讲到这里。

思考题：

1、自己的一切所行怎样才能成为直接或间接的利他之事？

《入行论讲记》（四十）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

⑳ 圆满学处：正确依止善友善知识。

今天接着讲《入菩萨行论》。

子四、依止善友善知识方式：

舍命亦不离，善巧大乘义，
安住净律义，珍贵善知识。
应如吉祥生，修学侍师规。

我们已经发菩提心，受菩萨戒了，就要守持戒律。若要守持戒律，要做到以下几点：

第一，要明白这些戒律的取舍之处，然后如理如法地进行取舍和进退。“戒”是不允许做的，“律”是一定要做的，也可以说是所断和所行。在很多经典和论典里都讲了许多戒律的学处，我们要仔细地学修这些经典和论典，好好地去掌握这些取舍之处，然后如理如法地取舍和进退。

第二，内心里必须要有正知和正念。在前面也讲过，若远离了正知和正念，很难守持内心，若内心散乱或放逸，一定会犯戒律的，所以正知正念很重要。

我们应该以正知正念去守护心。若要守持学处，就要守持心；若要守持心，就要守持正知正念。我们通过正知正念来守持心，通过心来守持学处，所以正知正念很重要。

第三，依止善知识。我们是依止善知识而得到戒体的。

比如说我们今天要发菩提心，得到戒体是要靠善知识的；得到戒体以后要守持戒律，也要依靠善知识。依止上师、善知识，这是至关重要的。佛陀在经中讲，在修行的过程中，一切成就皆来自于善知识。佛在密宗的续部里对此也有很多讲述。没有上师之前没有佛，贤劫千佛都是依靠上师而成就的，所以没有上师就不会成佛，依止上师和善知识是很重要的。我们修持大乘佛法，真正想要成就无上正等正觉的果位，即佛的果位，一定要依止上师善知识。

在这里主要讲的是菩萨戒，其他的如别解脱戒和密乘戒等也是一样，你要守持戒律就要具备这些条件。

我们依止上师和善知识不能盲目。在《功德藏》里讲："首先善巧观察师，中间善巧依止师，最后善巧学意行，此人必将趋正道。"这里讲了依止上师的三个阶段。

第一阶段，观察上师善知识。

我们不能盲目地依止和跟随，观察很重要。一位具德的上师善知识，他的密意非常深奥，他的功德无量无边，因此我们真正想要了知他的功德也有难度。但佛在经中讲，若是你仔细去观察，也能观察出来。犹如对面的山上冒着烟，虽然我们看不见山后的火，但我们可以依此判断山后有火，若是去寻找，也肯定能找到火。看见远方有很多水鸟飞来，我们虽然看不见远处的河流，但是通过这些水鸟，也可以判断远方有水，若是去寻找，也能找到水。同样，一位具德的上师善知识，我们通过他的言行举止也可以判断他的智慧和内心的境界，也能判断出他是位具德的上师善知识。

现在是末法时期，魔师和邪师特别多，若是依止了一位魔师或邪师，你就毁坏了自己的相续，将来要跟着他一起下地狱，结果非常严重。现在有很多普通人冒充上师善知识，若是你依止了这样的人，不会得到任何的加持与成就，白白

地浪费了自己的人生。所以观察很重要。

那么，我们应该怎样观察呢？我们是学佛人，任何时候都要有智慧。在小乘、大乘和显宗、密宗里，都有很多上师善知识的标准——法相，我们就要以这些标准要去衡量和观察。佛在经典与续部中也讲过，要以这些标准来衡量和判断。

上师善知识最根本的法相有两个：

第一，精通大乘教义。要精通大乘佛法里讲的这些道理，即精通三藏。只是精通词句还不行，重要的是要精通意义。那若巴是精通三藏的班智达，但是后来智慧空行母告诉他："你精通的是词句，不是意义，你还要依止上师。"他后来去依止了帝洛巴上师。可见，仅仅精通词句不行，还要精通意义。要精通大乘经、律、论三藏，只明白不行，还要有讲解的能力。

第二，清净受持菩萨戒。菩萨戒有很多，这里指的是根本戒。根本戒也有很多，有十八条戒，有四条戒，但是最根本的是一条戒：纵遇命难也不舍弃众生。一位大乘的上师或修行人必须要有这个心，无论什么时候，无论是一切众生还是一个众生，都不能舍弃；无论是善人还是恶人，无论是好人还是坏人，都不能舍弃。即使是再大的恶人或所谓的邪魔，也不能舍弃。若是舍弃了，就破菩萨戒的根本戒了。

"净"是指不自私、不自利。清净受持菩萨戒，任何时候都不舍弃众生，哪怕有些众生我们无法直接度化，但也要间接度化他，最后也不能放弃他。

"舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律义，珍贵善知识"：在这里讲了两个标准：第一个是精通大乘教义，第二个是清净受持菩萨戒。符合这两个标准的人叫"珍贵善知识"。哪怕今天要舍弃生命，也不能舍弃这样珍贵的上师善知识。

首先要以这些标准去观察、衡量。我们经常讲上师善知

识的标准包括：具有广大的智慧，无伪的慈悲心和摄受弟子的能力等。

“广大的智慧”就是精通教义，不是精通词句，而是精通甚深的意义。精通三藏的意义，这叫具有智慧；若是你只精通词句，这叫知识。善星比丘精通三藏，但是他对佛陀生起了邪见，最后离开了佛陀。他精通的只是词句，不是含义。现在有些人也是如此，能听懂佛法的道理，也很精通教义，但是内心却一点修行和智慧都没有，烦恼依旧，习气依旧。所以，我们要精通教义，即精通三藏的真正意义。

“无伪的慈悲心”就是没有自私自利，纵遇命难也不舍弃众生。应该平等地想拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐。虽然我们心里视一切众生平等，但是行为上肯定有分别。首先要帮助和利益身边的众生，然后再慢慢扩大范围。因为身边的这些众生是最有缘的众生，是最需要你的众生，所以我们要从这些做起。

一说要平等地对待众生，有些人就不管家人，也不照顾家人了，意思是“我要去利益众生，我应该利益外面的众生”。这是错误的！所谓平等，是内心的境界。我们内心里知道：众生都做过自己的父母，做过自己的儿女。那么，现世的父母和过去世的父母有什么差别？现世的儿女和过去世的儿女有什么差别？真的，若是你懂得和深信佛所讲的三世因果，你的平等心就能修出来。刚才讲，众生过去都做过我们的父母，都做过我们的儿女，都是一样的。但是我们去利益或者度化众生的时候，要从身边的众生做起。这不是分别“这是我家的”“这是我的亲人”，而是因为他们都是与我们最有缘分的众生，是最需要我的众生，所以先利益他们，度化他们，然后再扩大范围，这叫无伪的慈悲心。

“摄受弟子的能力”就是四摄法：布施、爱语、同行、

共事。摄受弟子时，要用各种善巧方便，应该软硬兼施，因为众生的根基和意乐不同，你要有各种善巧方便，才能真正接引众生、摄受弟子。布施：刚开始可以给他一些加持品等，通过布施接引他；爱语：如说一些好听的、和他的意愿比较相合的话；同行：为了接引他、摄受他而做一些他喜欢做的事，比如，他喜欢念什么，就让他念什么，他喜欢做什么，就让他做什么；共事：与他做同一种事情，比如，一个大成就者或乘愿再来的菩萨已经圆满了，也不用再去做消业积福的事情，但是为了接引众生、摄受弟子，表面上要跟他们一起精进地消业积福。所以，即使真正成就那天，消业积福的行为也不能断，也不会断的。有些人觉得“若是成就了，是不是就不用再这样学修了？”意思是成就了以后，什么都不用学、不用修了，自己在那儿舒舒服服地坐着就可以了。不是这样的，即使成就了，为了众生还要做，但那完全是轻松的、自在的。

你们现在修法为什么没有意乐？其实，念经或修法等都应该是种极大的享受，世间的任何享受都比不了这种享受。现在我们上早晚课或法会期间每天四座修法时，多数人都没有意乐，都不想来，都不想念，这就是因为法没有融入相续，没有进入状态。如果你从念“加持咒”开始就进入状态了，边念边思维，边念边观想，将注意力都放在学修的内容上，这就是进入状态了。若是心和口能完全一致，这真的是最大的享受，一个小时就是一瞬间。就像有一个人谈感受所说的：每天晚上到这里来听法，一个多小时，他感觉就是一瞬间，觉得太快了。这是因为他有法喜，进入状态了。你们闻法和修法的时候，若是真正能进入状态，真正内心里有法喜，就不会有压力。有人说每天四座修法坚持不了，这就说明你根本没有进入状态。若是心真正能专注，进入状态，一个小时

就是一瞬间，很快就过去了，那是一种完全放松的状态，身心都是放松的、清净的，怎么会难受呢？怎么会坚持不了呢？若觉得难受，说明你没有进入状态，心和口不一致，仅仅在口头上念了，心里没有安住。

将来为了接引众生、摄受弟子，可能会和他一起修除障法、做一些善事，那时你还会觉得勉强或心里有压力吗？不会的。那个时候，修法或念佛的过程都是极大的享受。大家能不能感觉一下？否则，真的很难。学佛修行要持之以恒，不是一天两天或一年两年的事情。如《普贤行愿品》里讲的，众生界尽，烦恼界尽，我之学佛修行界尽；而众生无有界尽，烦恼无有界尽，所以我们的菩萨行也无有界尽。

作为大乘的善知识或菩萨，必须能够通过各种善巧方便摄受弟子，有接引众生的能力，否则就无法利益众生。

这些是上师善知识的法相，首先要通过这些标准仔细观察，慎重考虑，不能盲目依止，不能盲目跟随，否则后果非常严重。你们总说“这个是终身大事”“那个是终身大事”，其实都不是终身大事。我们依靠人身在今生要成办解脱、获得成就，这才是人身的真正价值和意义，这才是真正的终身大事。大家一定要仔细观察，慎重考虑，然后再去依止也不迟。不能盲目依止，不能盲目跟随，不能盲目结缘。

第二阶段，中间善巧依止师。

“应如吉祥生，修学侍师规”：“吉祥生”是指吉祥生童子，也就是《华严经》里讲的善财童子。他拜见了 104 位善知识，依止了吉祥圣子和吉祥慧女，他们给善财童子讲了很多依止上师善知识的方式方法，善财童子也给他们讲了自己依止善知识、参拜善知识的过程，吉祥圣子和吉祥慧女对此非常赞叹。

通过自己仔细观察与慎重考虑以后再依止。现在很多人

都是先依止，然后再观察，这是错误的，这样做会造业。依止了上师善知识以后，就要听从他们的教导。善财童子依止了那么多的善知识，那么我们是不是必须要依止这么多善知识？也不是。这里讲的主要是依止善知识的方式方法。

善财童子依止的善知识里有屠夫、妓女等各种各样的形象，但是他没有生起过邪见，都是以恭敬心依止的。所以，我们依止了上师善知识以后，他的一切行为都要观为清净。一位具德的上师、善知识是佛菩萨的化现，也是一种示现。比如，他示现为人，表面上看肯定和人是一样的，这样才能度化这些人道众生。那若巴依止帝洛巴的时候，帝洛巴给示现的是一个钓鱼的乞丐，在那烤鱼、吃鱼。密勒日巴依止玛尔巴的时候，玛尔巴给他示现的是一个种地的农夫，在那儿耕田种地。

《华严经》中讲了善财童子依止善知识的方式和方法，我们就是要以这种方式、方法去依止善知识。

一、不厌承担一切重担如大地之心。一个具德的上师或善知识只有弘法利生之事，不会有其他事务。他要做的事业就是弘法利生，他给你安排的一切重担，你应该不厌烦地承担，如大地之心。我们在大地上面做什么都可以，挖坑、盖楼、行走、蹦跳，怎样都行。我们就要以这种心欢喜地承担上师安排的一切重担。

二、意乐不退转如金刚之心。“意乐”是指信心，信心永不退转，犹如金刚。金刚是不坏的，以此比喻我们依止善知识的这种意乐、对善知识的这种信心，不会被任何违缘障碍所摧毁，永不动摇。

三、不为一切痛苦所动如铁围山之心。现在有些人不用说受苦，稍微有一点点不太顺心，立即就抛弃了、离开了，这种人不会有任何成就。无论是依止善知识的过程中，还是

自己修法的过程中，可能要经历很多困难，这些都是好事。

你依止上师、善知识后，他就会对你提出种种要求，其实这些不是要求，而是磨练心态、降伏自心的一种方法，这也是令你放下自我的一种方式。

那若巴依止帝洛巴上师的时候，他遭受的看似都是苦难，其实是帝洛巴通过这种方式消他的业、炼他的心。帝洛巴上师没有给那若巴讲更多的佛理。若是讲佛理，也许那若巴比帝洛巴还厉害。那烂陀寺有五百多位精通三藏的班智达，他是经过与外道多次辩论后，被推选出来的。而且他也有一些世间的神通，可以面对面得到智慧空行母的指示。护法告诉他，“你精通的是词句，还没有精通意义，你宿世有缘的上师叫帝洛巴。”当他听到帝洛巴上师的名字时，心里就很激动，有一种说不出来的感觉。他动身去寻找上师帝洛巴，但是问遍整个地区，也没有找到。后来他想“具德上师的行为是不定的，也许没有以上师的形象来度化众生”，于是他就问“有没有其他身份的人叫帝洛巴的”，有人说，“河边有个钓鱼的人叫帝洛巴”。他见到帝洛巴时，他正在河边烤鱼、吃鱼。帝洛巴并没有给那若巴讲太多的大道理，主要是通过一些苦行的方法让他消业，磨练他的习性。最后，有一天帝洛巴拿着鞋击打那若巴的额头，那若巴昏过去了，醒来的时候已经开悟了，获得了与上师无二无别的境界。

所以，要放下自我，要对治傲慢心，这是很重要的。傲慢的铁球上不沾功德水，若是在心相续中有傲慢，这个人不会有功德；即使有功德，也都是世间的功德，不是真正的功德。以前讲过，我执就是一种傲慢。傲慢心有粗大的，也有细微的。比如，认为“我很了不起，我很好。”这是粗大的傲慢；我执则是细微的傲慢。若是你内心当中有我执，就不会有真正的功德。真正的功德是无漏的功德，是具有智慧的

功德。

所以，佛法里讲的戒、定，都必须要有智慧的摄持，才可以成为功德。尽管你能够守持戒律，或者你已经有一定的禅定境界，但若是没有智慧的摄持，这些都是属于世间的，只能得到人天福报等一些暂时的利益而已，根本无法能够解脱。

我经常给大家讲，佛法里讲的戒律是活的，不是死的，它必须要有智慧的摄持。这和其他宗教中所讲的戒律不同。佛法里讲的戒律是活的，在不同场合，对不同众生，应该有不同的做法，有不同的表法。比如，在真正能利益众生、真正有必要的情况下，身和口的恶业都有允许的时候。禅定也是如此，若是没有智慧的摄持，四禅八定也是投生到色界、无色界的因；只有具智慧的摄持，才会成为解脱、成佛的因。

功德也是必须要有智慧的摄持。若是有傲慢、我执，这个人的相续当中不会有无我的智慧。佛法里的智慧只有两个：一个是证悟无我的智慧，一个是证悟空性的智慧。若是相续中有我执，那么连无我的智慧都没有，所以根本就没有智慧。若是没有智慧，哪来的功德？所以说，傲慢的铁球上不沾功德水。放下自我，对治傲慢，成就就在眼前，一切当下圆满。无论大家对此明白与否，这都是真理。

四、不放弃一切所行之事如奴仆之心。上师善知识吩咐你、安排你的一切所行，都要尽心尽力地去完成，如奴仆之心。奴仆知道这都是自己该做的，然后会无怨无悔地去做。

五、远离贡高我慢如笤帚之心。没有贡高傲慢心，如扫地的笤帚。

六、担负一切重担如乘之心。

七、不嗔不怒如犬之心。在任何时候，无论对你怎样，心里都没有嗔恨心，不会发怒。

八、不厌来来去去如船筏之心。船是运载人的，“来来去去”指今天让你做这个，明天让你做那个。无论怎样吩咐，都没有二话，只是去做。

九、承侍上师如孝子之心。“孝子”指孝顺的孩子。

这些都是《华严经》里讲的，是善财童子依止善知识的方式方法。现在为什么成就的人少？为什么总是得不到所谓的加持、力量呢？就是心里傲慢、我执特别强。如果有傲慢心，有我执，就不会有功德。既然没有功德，怎么能得到加持呢？

其实，所谓的加持和力量都是无处不在的，但是自己要有这个功德、智慧才能觉察得到，才能感觉得到。你们到处求加持，但若是自己没有福德、没有功德，怎么能得到加持呢？所谓“千江有水千江月”，你这里没有水，怎么能照出月亮的影子呢？有水才能照到月亮的影子，有信心才有不可思议的加持。

你通过仔细观察和慎重考虑，一旦依止了上师以后，就不能再观察了，要将上师的一切所行都观为清净。有一句谚语，“即使自己的上师变成了狗，也要顶在头上”。依止上师善知识以后，就要这样，这也是一种修行的方式，一种磨练习性的方法。

现在有些人认为，依止上师善知识以后，身口意都要献给上师，这是密宗特有的一些修法或说法。这是不正确的。这九种依止上师的方式是《华严经》里讲的，是显密共同的教言，不是只在密宗里这样讲。

显宗里尚且如是要求，密宗里的要求就更高了，尤其是大圆满，要时时刻刻把上师善知识视为法身佛，视为色身佛都不行，这个意义很深。以前讲上师瑜伽的时候给大家讲过，我们修上师瑜伽时，最后要和上师相应，和上师融为一体。

若是你把上师视为色身佛，无法融为一体，两个物质怎么能变成一个呢？这是不可能的。这个时候讲的是法身佛，也就是自己的自性。你融入上师的体内，和上师无二无别的时候，就是回归自性，和自己的自性融为一体。其实，上师的自性和你的自性、上师的法身和你的法身，本来就是一体的，真正的上师瑜伽就是回归自性。

我们修佛的过程，就是认知佛的过程。刚开始时，佛在十万亿国土之外，离我们很远。对有些人就要这样讲，就要这样“骗”：在离你很远的十万亿国土之外，有个地方叫西方极乐世界，那里很美啊！地上都是珍宝。那里有一位阿弥陀佛，功德圆满，身边还有大势至菩萨和观音菩萨，两位菩萨都具有神通、智慧……”这时，净土离我们很远；阿弥陀佛也离我们很远。刚开始时，我们就要这样引导众生。接下来，就如前几天灌顶法会时给大家讲的，我们所在的地方就是西方极乐世界，你的上师善知识就是阿弥陀佛。现在离得近了，我们随时都能看见佛，如同《金刚歌》里的一句歌词：上师与本尊的面貌，不用观想自然见到。最后，自身是圆满的坛城，自身是佛。这时让你认识到：你自己是佛，你自己的身体就是圆满的坛城。除了你的身体以外，没有净土；你自己的心就是佛，除此之外没有佛。所以，你自己就是净土，你自己就是佛。这是最终要认识到的真理，这叫回归自性。这个时候，你就成佛了，就回归自性了！你现见这样一个本具的光明与功德，就是成佛了。

上师瑜伽也是通过这样的方法，让你认识自己，让你回归自性。阿底瑜伽中，要求不能把上师视为色身佛，要视为法身佛。若能将上师视为法身佛，上师就和你一体了。法身只有一个，万法一心，本来就是一体的。当你真正明白了，真正回归自性了，这就是成就。所以，密宗里对依止上师要

求更严。

在依止上师的过程中，还有一点也是很重要的，即在《华严经》里所讲的“四想”。佛陀讲：“善男子，汝当于自己作病人想，于善知识作医生想，于正法作妙药想，于精进修行作医病想。”

一般情况下，要将自己作为病人想。我们为什么痛苦？就是因为有贪嗔痴等烦恼的病。因此我们将善知识为明医想，正法为妙药想，精进修行为疗病想。正法就是妙药，你要治疗贪嗔痴等烦恼的病，就要服用正法妙药。

但是，正法妙药也不能随便服。现在有一些学佛人，自己在那儿东学西学，盲修瞎练，虽然依止了上师善知识，但是没有按要求去做，尤其到关键的时候，都是自以为是。比如，我讲了很多为人处世与面对对境的方法，大家照做了吗？没有吧，统统都是自以为是！闻法、修法也是自以为是。我们现在建立了网络道场和实地道场，给大家提供了学修佛法的助缘，创造了学修佛法的方便条件。但是很多人稍微有一点点事，心情稍微有一点点不好时，就不来了，还找种种借口“我今天心情不好……”都是自以为是。以这种心态、行为去学修佛法，是不会有任何结果的，只会给自己带来烦恼。如果不如法修行，正法也会变成恶趣的因，它也会给你带来烦恼，但这不是佛法的问题，而是你自己的问题。

很多人都没有得到法益，甚至学佛了以后还给自己增加了很多烦恼和痛苦，这都是盲修瞎练的结果。这不是佛法的问题，是你自己的问题。给大家举个例子。如果今天你患上了胃病、糖尿病等，到医院去接受治疗，你必须要听医生的话，不能自己抓药。如果你看这个药好，吃一把；那个药也好，是进口的，又吃一把。若是这样做，后果非常严重！你有病，吃药没有问题，吃进口药、吃好药也没问题，但是要

有正确的方法。你必须要听医生的嘱咐，他让你怎么吃，你就怎么吃。他让你早晚服用两次，一次两粒，你必须要这样吃。否则，他说“吃两粒”，你却吃十粒，这样是治不了病的，甚至会使病情更加恶化。这都是你自己造成的，这不是佛法的问题，是你个人的问题，大家要明白。

《华严经》里讲的四想特别重要。具德的上师善知识就是明医，你必须要听他的，他会给你对症下药。佛法是法门平等，句句都是真理。你现在的烦恼习气需要何种对治方法，他都会告诉你。然后你按他的要求去做，精进修行，最后才能治好贪嗔痴烦恼的病。这也是依止上师善知识的方法。

如果大家真正想解脱、想成佛，不是要靠权力与势力，也不是要靠神通与神变，而是要靠智慧！若要开启智慧，唯一的方法就是消业积福，最后通过上师的引导或者窍诀，你才会见性，才会开启真正的智慧。之前是不可能的，即使你学修得再精进，也只是增长点知识，只能得到一些暂时的利益而已，不可能解脱，不可能成佛。

今天在座的各位，若你是我说话的对境，若你是真心想解脱、想成佛，就要这样做；若不是这样，那就随你自己了。所谓“佛度有缘人”，佛从来不勉强任何人。如果你有这个意乐，有这样的愿望或需求，你皈依佛门、走进佛门都是自由的，这是你自己的选择。走进佛门以后，你就要按照佛的要求去做，这不是在勉强你。依止上师善知识也是如此。这也是你自己的选择，是你通过仔细观察、慎重考虑而做的决定。依止了上师善知识以后，你就要一心一意、死心塌地，不能三心二意。

如果以三心二意的心态依止上师善知识，不会有任何成就。只有通过一心，才有力量，才能成就。若是没有成为“一心”的话，你不会有成就的。只有成为一心，才能超越一切

的显现，超越一切的对境，之前是不可能的。

依止上师、善知识，也是让心成为一心的一种方法和途径。心若总是动摇，漂浮不定，不会有任何成就。因此，心要定下来，要稳定。真的，一个智者和凡夫，表面上的吃喝拉撒都是一样的，而遇到对境的时候就会有所不同。佛在世的时候，也一样吃喝拉撒，在表面上跟凡夫一样，但是他内心的境界是不同的，他内心的智慧是超越的。一个智者在面对对境的时候，心是如如不动的，不是心随境动，而是境随心动，这叫大自在。

心自在了，才有真正的自在。现在的小孩子、年轻人经常说“我要自由，我要自在。”自由和自在不是只说说就可以做到的。如果真想得自在，就要让心如如不动。心不随境转，外境动摇不了你的内心，影响不了你的心情，你的心永远是那么平静。当内心不动摇的时候，外在的显现才会随着你的心转，这个时候才有真正的自在，这个时候才是真正自由的。为什么？这个时候，你没有被烦恼控制，没有被业力牵引，这叫自由。如果你想自由，就要这样做。如果你想自在，就让心自在，那么一切都自在了。上师如意宝讲过：自在了自己的显现，也自在了他人的显现。也就是说，你的心自在了，才能自在一切。如果大家想做一个大自在的人，就要这样。

外境的一切变化都是正常的，不要因此而起烦恼或者动摇自己的内心。无论是好还是坏，都会变，如同空中的云彩，云卷云舒，很正常。我们有一句法语：你觉得一切都应该、都正常的时候，才是真正的开悟。当你觉得一切都应该的时候，才有真正的因果正见，当你觉得一切都正常的时候，才有真正证悟诸法实相的智慧。

第三阶段，最后修习他的意行。

通过观察依止了上师以后，就要一心一意地依止。所谓依止，就是学习他的意行，身口意都要模仿他。上师说什么你就说什么，上师做什么你就做什么，上师想什么你就想什么，这叫身口意相应。他有广大的智慧，你也争取自己具有智慧；他有无伪的慈悲心，你也应该让自己的相续当中生起无伪的慈悲心；他有摄受弟子、接引众生的各种善巧方便，你也应该跟他学。要让自己的身口意三门跟他相应。

大家天天都在修上师瑜伽，最后阶段要融入到上师的法身当中，也就是回归自性，这是最究竟的相应。但是，很多人并没有真正明白上师瑜伽的涵义，“我和上师融为一体，是不是两个肉体、两种物质成为一体？”那是不可能的！修上师瑜伽时，特意强调要把上师视为法身佛，这里有甚深的含义。

一切成就的来源和根本是上师，一切加持的来源和根本是上师。这些道理也许你现在不会明白，但是当你修到一定层次的时候，你会对此有甚深的感受，慢慢来吧！

思考题：

1、《华严经》里讲的依师四想是什么？

2、 最终和上师怎样相应，能成为一体吗？

《入行论讲记》（四十一）

摘要：

2、护心的方便法即护持正知正念：

（4）护持正知的方法：

㉑ 圆满学处：为了知学处而参阅经典等。

㉒ 略说护持正知的法相。

3、法和相续应结合。

今天接着讲《入菩萨行论》。

子五、为了知学处而参阅经典等：

此及余学处，阅经即能知，
经中学处广，故应阅经藏。

寂天菩萨在《入行论》里讲了很多菩萨的学处，但很多内容还不够详细、全面。佛陀在大乘经典里，对菩萨的学处讲得非常仔细和全面，所以如果有条件、有能力，应该多阅读一些经典。

首当先阅览，虚空藏经部，
亦当勤阅读，学处总集论，
佛子恒修行，学集广说故。

最先要阅读《虚空藏经》，此经里讲了很多菩萨的学处，以及堕罪与还净方法。尤其是我们受了菩萨戒以后，若是利根者，要受持十八条根本戒，这部经对这十八条根本戒以及很多支分戒讲得非常详细。比如，若是犯了支分戒，应该怎样去忏悔、弥补；若是犯了根本戒，应该怎样去忏悔、恢复

戒体等。

此外，还应该反复阅读寂天菩萨所造的《学集论》。此论对菩萨的学处讲得比较广且详细。《入菩萨行论》是从《学集论》里摘录下来的。也可以说，《学集论》是一切大乘经典的精华，《入行论》是《学集论》的精华。所以，只是看一看《入菩萨行论》还不够，还应该反复阅读《学集论》。

或暂阅精简，一切经集论。
亦当偶披阅，龙树二论典。

《经集论》是寂天菩萨所造的另一部论典，是总结佛所说的一切经典句义的，我们有时间也可以反复阅读。总之，我们要阅读所有的大乘经典，尤其是《虚空藏经》，也要反复阅读寂天菩萨造的《学集论》和《经集论》。此外，还要勤奋研读龙树菩萨所造的《学集论》和《经集论》。因为这些经典和论典对菩萨的学处宣讲得都比较详细。

关于戒律方面，《入行论》中只是在第四品“不放逸品”和第五品“正知正念品”里讲了戒律，但是对于受持菩萨戒以后怎样去守持根本戒和支分戒，并没有具体详细地进行宣讲。这些内容在《虚空藏经》里有详细的说明，寂天菩萨的《学集论》和《经集论》，以及龙树菩萨的《学集论》和《经集论》中对此也讲得比较详细，所以我们也要去阅读和了解。

比如，根本戒有十八条根本戒、四条根本戒和一条根本戒；也有很多支分戒。你受了菩萨戒以后，要了解和守持这些戒条。《入行论》里对此没有详细和具体地宣讲，只是告诉我们这些后学者应该看其他的经典和论典，去了解大乘菩萨的戒律，再去取舍和进退。

如果想守持菩萨的学处，就要护持心；若是要护持心，必须要守持正知正念，还要不放逸，这样才可以护持心。只

有护持了心，才能守持学处。发菩提心、受菩萨戒以后如何守持学处，我们昨天讲了三个要点：第一，要长期依靠、依止善知识；第二，了解和明白菩萨的学处，然后去取舍。第三，寂天菩萨在这里讲要不放逸，要有正知正念，这是最重要的。虽然我们长期依止善知识，但若是内心里没有做到不放逸，没有保持正知正念，仍然会犯戒、会造业。虽然你精通大乘经论，也能辨别所有取舍之处，但若是内心没有做到不放逸，内心里没有正知正念的话，也一样会犯戒、会造业。所以最根本的是自己的内心要做到不放逸，要小心谨慎。

所谓“正知”，就是时时观察自己的三门是对还是错，是行善了还是造业了。所谓“正念”，是时时忆念这些学处，内心不放逸、小心谨慎。正知正念是很重要的。比如，今天你要做任何事情，谈论任何话题，都要小心谨慎，“我这样做、这样说，会违背教言，会犯戒吗？我这样做、这样说，是否符合一个大乘修行人的要求？是否如法？”如果能这样小心谨慎，这叫内心不散乱、不放逸。

什么是正知？就是了知该做或不该做的事宜，时时能观察三门，无论是言谈举止还是起心动念，有没有违背佛法，有没有违背戒律，该做还是不该做，能做还是不能做。就像门卫一样，必须看好、看清楚，这个人该进去还是不该进去，能进去还是不能进去。

什么是正念？就是任何时候都不忘记学处，根据学处取舍。就如同用几米长的绳子把马拴在柱子上一样，无论马向哪个方向走都一样，绳子有多长，它就只能走多远，超不出这个范围。如果走远了，绳子就会把它拽回来。我们的意念和一切思想都在学处上，根据学处取舍，这叫正念。

寂天菩萨讲戒律的时候就讲这三点：第一是不放逸，第二是正知，第三是正念。这些是守持戒律的根本。在其他论

典里，如在《三戒论》里讲菩萨戒的时候，讲了根本戒、支分戒；若犯了根本戒，应该怎样忏悔、恢复戒体；若犯了支分戒，应该怎样忏悔、还净。但是，寂天菩萨没有站在这个角度讲，也没有强调这点，而是站在不放逸、具有正知、具有正念的角度讲的。大家要明白，这些是保护戒律、守持戒律的最好方法。有正知正念，不放逸，才能守持戒律。如果你内心放逸、散乱，没有正知正念，无论你守持戒律有多清净、多圆满，也一定会被染污的，一定会犯戒的。

《入行论》中，先讲了布施，然后讲的是戒律。只要护持了心，就能护持学处；若是不去护持心，这些学处和戒律也是很难守持的。不放逸、正知、正念这三点是护持心的方法，寂天菩萨认为这些很重要，所以站在这个角度讲戒律。关于具体的根本戒、支分戒等，在其他经典和论典里都讲得很详细，大家仔细阅读就能明白。

造论或宣讲的方式，可以分理论型和窍诀型两种。比如，寂天菩萨所造《学集论》，其内容广，属于理论型的；而《入菩萨行论》则属于窍诀型的。

经论所未遮，皆当勤修学。
为护世人心，知已即当行。

“经论所未遮，皆当勤修学”：“经”指经典，即佛亲自讲的；“论”指论典，是后来的大德高僧们所造的。在经典和论典中，关于该做的和不该做的，能做的和不能做的，可以做也可以不做的，以及佛所开许做的，这些内容都讲得很清楚了。这些也就是所行、所断和佛所开许的，“所断”是指不能做的，“所行”是指要做的，佛所开许的就可以做了。我们应该按照这个标准，尽量去行所行，即做该做的；尽量去断所断，即不做不该做的。

造论不是谁都可以做的。在佛法里，若是你要造论、写书，要具足三个条件：第一，最好是现量见到诸法的实相，达到登地以上菩萨的境界；第二，亲见本尊；第三，精通五明。所谓“班智达”，通达五明之义，“班”是五，“智”是通达。最起码要通达五明，才有造论的资格和能力。

什么是真正的论典？佛法里讲了两个要求：第一，能对治烦恼，甚至能断尽烦恼，有这样的能力与作用；第二，能从恶趣乃至六道中解救众生，有这样的作用。只有具足这两个要点或条件，才可以视为真正的论典。现在市场里著作多、书籍多，谁都写东西，但这些都不一定是真正的论典。

“为护世人心，知已即当行”：大乘佛法里讲，要保护他人的相续，不能轻易让人起烦恼，毁坏他人的相续。学佛人要受持很多戒，也就是为了保护自己的相续，更是为了保护众生的相续。所谓戒律，第一个是保护自己的相续，第二个是保护他人的相续。为了这个目的而制定了这些戒条，所以大家也要这样做。

大乘佛法里主要是强调保护他人的相续，尽量不让他人起烦恼，不让他人起邪见。如果你毁坏了他人的相续，让他人起烦恼，这就是伤害众生。

小乘里主要是保护自己的相续不被染污，其次是保护他人的相续。而大乘佛法里主要是保护他人的相续，主要是为众生着想，利益众生。若你真正有了这种利他心，自己的相续自然就会清净，自己的福德和功德自然就会圆满。这不是只在嘴上说，也不是只在表面上做，而是在心里真正有利他心，有想帮助他人和利益他人的心，这是很珍贵、很重要的。这种利他心是出发点，所以我们讲戒律的时候，也强调主要是维护、保护他人的相续，不能毁坏他人的相续，这是很重要的。

大乘佛法里主要讲的是利他心，这种利他心是暂时和究竟一切成就的根本。我们有很多需求：暂时的健康平安、升官发财等，也有究竟的解脱、圆满的佛果。这一切都来自于菩提心，来自于利他心。这个利他心不是普通的利他心，而是没有自私自利，全心全意、全力以赴地利益众生、帮助众生的这种心念。这个利他心，第一是没有自私自利，第二是想利益和帮助一切众生，想度化一切众生。此处所讲的利他心和菩提心是一个含义。怎样才能利益众生？首先要自己获得解脱、获得佛果，然后再去帮助众生解脱，帮助众生成就佛果。

大乘佛法里讲戒律的时候也是强调利他心，主要是要保护他人的相续。在众生相续中能产生一丝一毫的善根与正念，真是太不容易了。在座各位的相续中至少有一点善根和正见，这都是菩提的芽，我们要加以培养和保护。我之所以天天给大家这样苦口婆心地讲，也是为了保护众生的相续，为了保护这样一个微不足道的善根。

壬三、略说护持正知之法相：

再三宜深观，身心诸状态，
仅此简言之，即护正知义。

这里讲的是正知的法相。

“再三宜深观，身心诸状态”：要以明晓取舍的智慧再三观察自己的身体、语言以及心的状态。也就是说，要以智慧再三观察自己的身体、语言和心的状态。

“仅此简言之，即护正知义”：略而言之，这就是护持正知的法相，这就是正知。

要用什么标准来衡量正知？就以刚才讲的这个标准来衡量，具有这样的法相叫正知。

己三、教诫结合相续而精进：

法应恭谨行，徒说岂有益？
唯阅疗病方，疾患云何愈？

我们修学佛法，就要在实际中去做，否则，只在口头上说，一点儿用都没有，没有任何意义。就如同读一读、看一看药方，能治愈疾病吗？一个患者天天不吃药、不扎针、不去实际治疗，只看药方，疾病能痊愈吗？

只是听一听或说一说，没有用。如果我作为说法者，只是这里说一说，过后就没有了；而你们作为听法者，也只是听一听，出门后就没有了。这样就没有意义了。现在很多人对佛法越来越没有信心，越学越糊涂，问题就出在这里。

佛法是光明大道，既然你修行的是光明大道，应该是越学越明白，越修越有信心。很多人刚学的时候很有意乐，刚修的时候很有感觉，信心也很强烈，听得很用心，还经常泪流满面，而现在却越听越没有感觉，越学越不明白，这就是问题，这样很容易变成佛教的油子。

真的，历代祖师们讲：不怕别的，只怕佛教油子。所有的大德高僧及历代祖师们都害怕佛教油子，用正法可以感化人、改变人，但是没法感化、改变佛教油子。什么是佛教油子？表面上都明白，并且都会做，但是佛法和相续、修行和生活脱节了。我经常强调，佛法和相续要相结合，修行和生活要相结合，这样才会受益。

法和相续要相应、相结合，法要融入相续，也就是说，要用佛法对照自己，改变自己。人都有毛病，都有很多过患，但发现自己真正的过患和毛病是很难的。我们有一句法语：“发现错误叫开悟，改正错误叫成就。”你自己真正要发现和觉察到自己的这些毛病、缺点和过患，就要依佛法。只有

以佛法当镜子照自己，才能照出真正的毛病、缺点和过患。当你发现了以后，就要去对治和改变。但是，并不是你想改变就能改变，想断掉就能断掉的，这也是完全要靠佛法的。

其实。我们现在觉察到的毛病和缺点，都不是真正的毛病和缺点。什么是真正的毛病和缺点？就是佛讲的四种障碍：业障、烦恼障、习气障、所知障。业障和烦恼障主要障碍解脱，所知障和习气障主要障碍成佛。这是根，其他的都是枝和叶。若去除了根，枝和叶自然就没有了。但是，若要发现和改变这些，也是要靠佛法的。第一，如果不依佛法这面镜子对照自己，你根本发现不了这些毛病和过患；第二，断除这些障碍也要靠佛法，靠智慧。

如果没有佛法和智慧的力量，你根本没有办法对治这些业障和烦恼。烦恼一生起来，你没法降伏和对治它，只能随顺它。只有依靠佛法、依靠智慧的力量，才能对治它，才可以降伏内心的烦恼。若要消除业障，也是如此。现在有的人比较年轻，身体也比较健康，各方面都比较顺利，心里似乎很得意、很自在。然而，一旦业力现前了，你真的是很无奈、很痛苦的。业力现前时，就像洪水一样，谁也拦不住。我们看看身边的这些众生，当业力现前的时候，都变成什么样子了？即使你再有势力和权力，再有神通和神变，但身体和寿命都是无常的，人的生命是很脆弱的，也是很短暂的。大家看看自己，不要以为自己有高学历，有多大多大的势力。即使你有再高的学问，再大的势力，你的生命也一样是脆弱的、无常的。不用说发生地震和海啸等自然灾害，哪怕是突然生病了、得绝症了、瘫痪了，这也都是业力现前，这时你一样无可奈何，还有什么办法呢？难道癌症会因为你是高学历的人而特殊照顾你吗？难道海啸会因为你是有学问的人而不淹没你、让你飘到空中去吗？佛讲的这些都是诸法的实相，

在这个世上，都一样是无常的，没有恒常的。真的，业力现前的时候就是这样。你现在学习成绩不好，你成家了又要离婚了……这都是业力，你没有办法。如果你没有佛法和智慧的力量，在业力面前就是无能为力。任由业力牵引着你走，任由烦恼控制着你走，你根本没有任何办法。若要去对治和改变所知障和习气障，也是一样要靠佛法、靠智慧的。

我们每天都做早晚课，很多人现在基本上都能背诵下来，背诵得很流利，感觉自己好像很了不起似的，东看看西看看，觉得身边的人都不会念，只有自己会念。修法时，也只是在表面上做，虽然表面上会打法器、打手印、磕头，但内心却依然是烦恼依旧，习气依旧。这就是法没有融入相续，法和相续脱节了。所以，不管你明白得多还是少，重要的是要拿佛法来对照自己、改变自己，这叫实修，即真正地在实际当中修持与运用。

法要融入相续，相续要变成法。法是圆融的，当相续变得圆融时，法和相续就融为一体了，这个时候你就成就了。我们不能拿这些学佛人来衡量佛法，应该是拿佛法来衡量这个人。所谓“依法不依人”，应该拿佛法来衡量这个人是如法还是不如法，而不应该拿所谓的学佛人来衡量佛法。若是一个法和相续完全融为一体的人，可以拿他来衡量佛法，除此之外，都不可以。

我经常讲，要将修行融入生活。所谓的修行就是要改变生活，改变为人做事的方式和方法，应该懂得以何种心态去面对人、处理事。修行要融入生活，将生活变成修行，生活本身就是修行。只有将修行和生活融为一体，这样才会受益。

有些人的修行和生活脱节了，“这是我修行的时间”“那是我生活的时间”。对这些人而言，修行就是修行，生活就是生活，修行的时候没有了生活，生活的时候也不能修行，

就像水和火一样矛盾。佛法和相续脱节了，佛法是佛法，相续是相续，相续没有一点变化，这叫佛教油子！

我们什么都不怕，就怕成为佛教油子。有人说自己业障重，有人说自己烦恼重，也有人说："我学佛好多年了，但是业障还这么重，烦恼还这么重？"这些都没有事，业障重不是问题，烦恼重也不是问题。我们遇到佛法了，有佛法就有办法，有佛法就有方法，慢慢来。若是依靠佛法和智慧，这些问题都可以解决，再重的业障也能消除，再重的烦恼也能断除。比如，当你生起菩提心的同时，所有的业障就都会消失。佛经里有这样一个比喻：猫来了，老鼠立即就无影无踪了。以此比喻说明，当菩提心生起来时，业障会立即消除。业障重不怕，烦恼重也不怕，因为你有佛法，你有智慧。得一分佛法就得一分智慧，如果你有佛法，相续中就一定会有智慧。智慧和烦恼是矛盾的，有智慧就不会有烦恼，有烦恼就不会有智慧。以智慧对治烦恼时，有的人可能消除得快一些，有的人可能消除得慢一些，但是如果你能修持佛法，精进修行，业障早晚都会消除，烦恼一定能够断除。但是，佛法却没有办法调伏佛教油子。他表面上都会都懂，但就是没法入心，始终是这样的。这种人不会有成长，不会有进步，不可能改变。所以，就怕大家成为佛教油子。

自己对照一下自己：是不是快要变成佛教油子了？我没有说别人，我说的是我们自己。我们不用看别人，只看我们自己。有的人在刚接触佛法的时候还很有意乐，在刚进入佛门的时候还很有信心，现在却越来越没有意乐了，越来越没有信心了，这种状态很不好。

我经常给大家讲：无论是上课还是打坐的时候，要边念边思维，要心口一致，要进入状态，这是很重要的。我们刚开始念修的时候，心里不要有杂念，就想这些修法的内容，

边念边思维，边念边观想。通过口中念诵，把自己的心带到这样一个境界中，这样一个小时就如同一瞬间，内心的喜悦也是不可思议的。所谓的禅悦、法喜，是世间的任何喜乐都无法与之相比的。所以，你可以少学点、少做点，但是一定要发自内心。我们经常讲发心，就是指心要到位。若心到位了，一切都到位了；若心不到位，一切都不到位。我们做任何事情，无论是修法还是工作的时候，都应该首先观察自己的心、调整自己的心态，发一个善念，然后再去做。修行在于心，不在于相，善恶大小随心不随相，所以发心很重要。你只在口头上说、在表面上做没有用，要有实际行动，这是很重要的。

大家学佛应该是越学越明白，越修越有信心。万事开头难，也许开始的时候难一些，一旦学进去了、修进去了，一点儿都不难。给大家传授皈依，这是入门；给大家传授菩萨戒，这是入道。尽管大家皈依了这么多年，修行了这么多年，是不是还在门外啊？是不是还没有真正入门啊？是不是还没有真正入道啊？是不是还在门外东学西学，像只无头的苍蝇，最后没办法就退出了，坚持不住就放弃了？真的，我们都在学佛，都想解脱，这些都是至关重要的问题，大家应该好好反省一下。

我没有讲故事，也没有讲别人，讲的就是我们自己。大家要好好地对照和反省，看看自己到底是怎样的一个修行人！

思考题：

1、我们学佛修行若是心口不一致的话，会是什么样的结果?

2、破了菩萨戒的根本戒,彻底破坏了戒体,还能重新受戒吗?

第六品　安忍

《入行论讲记》（四十二）

摘要：

1、嗔恨过患：未见之果，即毁坏善根。

2、嗔恨过患：已见之果，即毁坏身心。

今天接着讲《入菩萨行论》，今天讲第六品：安忍。

丁二（安忍）分二：一、当修安忍；二、修持方法。

戊一（当修安忍）分二：一、嗔恨之过患；二、安忍之功德。

己一（嗔恨之过患）分三：一、未见之果；二、已见之果；三、概述。

庚一、未见之果：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

我们要发菩提心、行菩萨道，前面讲了布施和持戒，今天讲安忍。安忍是很重要的，因为嗔恨心的罪过是非常严重的，尤其在大乘佛法里，特别要对治嗔恨心。

在所有的罪业当中，嗔恨心是最重的罪业。我们讲因果不虚的时候讲过，在一般的情况下，以愚痴所造的恶业是堕落畜生道的因，以贪心所造的恶业是堕落饿鬼道的因，以嗔恨心所造的恶业是堕落地狱的因。尤其对一个大乘修行人来说，若是有嗔恨心，直接会破坏慈悲心或利他心，所以在大

乘佛法里特别要对治嗔恨心。小乘里主要对治的是贪心，但是大乘里主要对治的是嗔恨心。因为一刹那嗔恨心的罪业，会超过一百次贪心的罪业，所以大乘修行人特别要对治嗔恨心。

对治嗔恨心就要修安忍。若是不修安忍，内心里有嗔恨心，对我们的危害非常大。

嗔恨心能毁坏善根。以贪心等烦恼所造的恶业和以嗔恨心所造的恶业是不同的。其他烦恼，比如说，以贪心所造的恶业，是堕落恶趣的因，但是它不会毁坏自己以前积累的善根。而以嗔恨心造恶业或者内心里存有嗔恨心，就会毁坏自己所积累的善根。对一个修行人，尤其是对一个渴望解脱的人来说，善根是最重要的，也是最珍贵的，应该是善根第一，生命第二，财产第三。在前面也讲过，一个智者为了生命可以舍弃财产，为了善根、福德可以舍弃财产，也可以舍弃生命。

我们有幸得到了人身，闻到了佛法；我们学佛这么多年，修行这么多年，能积累点善根是非常不容易的，是非常困难的。我们也许在表面上、在形式上做了很多善事，但若是心里没有生起真正的善念，没有生起真正的正念，即使在表面上做得很多，也没有多大的意义，因为真正的善根是随心不随相。

我们应该仔细观察一下自己的相续，自己的相续中有没有产生真正的善根，或者自己到底有没有积累善根，是很难说的；即使在我们的相续当中有时候偶尔积累了一些善根，或者有时候生起了一些善念，但也都是非常短暂、微不足道的，也是非常脆弱、不稳定的。所以，我们有了一点善根或者积累了一点善根的时候，一定要保护好善根，因为这才是真正的如意宝，才是真正的无价之宝，我们今生来世一切的

安乐都来自于它。

我们的今生来世只能依靠善根，别的都是不可靠的。财产是不可靠的，亲友是不可靠的，包括自己的身体、生命也是不可靠的，都是非常无常的，随时都会有失去的可能。为什么说只能依靠善根呢？因为无论是今生，还是来世，善根是不会浪费的，善根不会欺骗我们。“纵经百千劫，所作业不亡，因缘聚会时，果报还自受。”无论是善业，还是恶业，都不会浪费，所以我们所积累的善根也不会浪费，不会欺骗我们。“果报还自受”，自己做了善事，这个果报会成熟在自己的相续里，成熟在自己的蕴界当中，不会成熟在外在的山河上，也不会成熟在他人的相续或五蕴中。所以，自己所积累的善根，才是如意宝，它才能给予我们一切，救度我们，哪怕我们要获得人天的福报，都要靠它，解脱成佛就更不用说了。

我们想得到人天的福报，想得到人天的安乐，不是靠神，也不是靠佛，而是靠自己的善根。解脱成佛也是一样，什么是解脱的因？就是善根。什么是成佛的因？也是善根。所以，大家真的要明白善根的重要，自己要尽量地积累善根，更要尽力地保护自己的善根，因为积累点善根太不容易了。

一般来说，善根有随福德分善根、随解脱分善根和大乘善法。随福德分善根就是普通的善根，没有智慧的摄持，是将来获得人天安乐的因；随解脱分善根有无我智慧的摄持，是解脱的因；大乘佛法里讲的善根是将来成就佛果的因，是智慧和方便双运的善根。大家要对照自己，有没有积累这些善根？

大乘佛法里讲的善根是我们将来成就佛果的因，是智慧与方便双运的。这里讲的“智慧”是指证悟大空性的智慧，“方便”是指度化众生的善巧方便。大家要看看自己有没有

智慧和方便双运的修法，有没有这种善根。我们要有证悟大空性的智慧，如果你现在没有真实的证悟空性的智慧，但是有相似的证悟空性的智慧也行，虽然它不是真实的，但也是相似的，我们不能连相似的智慧也没有。所谓相似的智慧，是指通过逻辑推理而领会或真正了知了大空性的真理。我们通过修行而自己亲自体验的智慧，则是真实的智慧。这两种智慧是不一样的，一个是相似的，一个是真实的。我们要有大空性的智慧，再加上摄受众生、度化众生的善巧，这种智慧和方便双运的善根是大乘佛法所特有的善根。

随解脱分善根是在有出离心的基础上，有证悟无我的智慧的摄持。虽然没有真实的智慧，有相似的智慧也行。你做善事时，若是有这种智慧的摄持，则属于随解脱分善根；如果没有这种智慧的摄持，就是随福德分善根。

随福德分善根是属于世间的善根，是将来获得人天安乐的因，但这也要有因果正见和轮回正见的基础，然后断十种恶、行十种善，才有这种随福德分善根。

大家自己要反省、反省。有的人学佛很多年，现在已经在修大圆满法或者禅宗等法了，心里很傲气："我现在在修禅宗，我现在在修大圆满……"但是，你要看看自己有没有积累善根，有没有行持善法，如果自己在行持善法、积累善根，那么你所积累的善根是属于哪一种？是随福德分善根、随解脱分善根，还是大乘佛法里特有的智慧和方便双运的善根？你应该这样思维、反省，不要认为："我在修禅宗，我在修大圆满……"就很了不得。你所行持的善法、所积累的善根都包括在这三种善根里，无论你修的是禅宗，还是大圆满，你积累的善根不会超过这个范畴。

还有一些人学佛很多年，修行很多年，但没有任何收获，没有任何变化，心里也很失望，对自己很没有信心，好像无

路可走了一样。虽然你学佛很多年，修行很多年，你看看自己到底修的是什么，学的是什么？这样糊里糊涂地学修，能改变吗？能获得利益吗？不可能的。现在若是以这些标准去衡量，自己虽然这么多年在学佛修行，但是到底有没有行持善法，所行持的善法到底是哪一种？也许你就会明白：自己根本就没有行持善法；或即使行持善法了，但所积累的善根都只是随福德分善根。

我们很多人根本没有行持善法。“我怎么没有行持善法？我念了好多经，我念了很多咒，我也做了很多好事。”这不一定是行持善法。在有因果正见、轮回正见的基础上，断十种恶、行十种善才是行持善法。因果正见，轮回正见都是世间的正见；断十种恶，行十种善属于世间的戒律，在这个基础上上供下施，积累福德，才能得到人天的安乐，才能得到人天的福报。虽然自己学佛修行了很多年，表面上很精进，也做了不少所谓的善事，但是仔细地一观察，自己积累的所谓的善根根本就不是善根，连随福德分善根都不是，连得人天安乐的因都不是。

积累点儿善根真的很难。善根只随心不随相，若心里没有真正生起这些正见，没有真正生起这些智慧，很难成为善根，很难积累善根。这不是佛法的问题，主要是你自己学修不如法、不明白而已。如果你现在明白了，以后按这个标准去做，你就能积累善根，就能获得不可思议的利益。

积累善根、行持善法固然重要，但保护善根、爱惜善根更重要。积累善根太不容易了，所以要爱惜、保护善根。若是要保护善根，就要对治嗔恨心。

“一嗔能摧毁，千劫所积聚”：“劫”指大劫，外器世界有成、住、坏、空四个阶段，每个阶段都有二十个中劫，八十个中劫就是一个大劫。若是生起一霎那的嗔恨心，能摧毁

在一千个大劫当中所积累的善根。

“施供善逝等，一切诸福善”：“施”指布施，有上供，有下施。这里以布施、持戒两个为代表，也包含了其他善根。

此处为什么这样讲？

首先，这是按六波罗蜜的次第而讲的。六波罗蜜里，首先是布施、持戒，然后是安忍等。安忍是对治嗔恨心的，若安忍修好了，就能对治嗔恨心。安忍所摄持的善根是毁坏不了的，因为安忍是对治嗔恨心的，二者是对立的违品。在安忍的基础上，然后才有精进、禅定、智慧。一般而言，六波罗蜜是有次第、有程序的，虽然有时候也不一定按这个次第修，但一般情况下都是按这个次第修的。站在这个角度讲，若安忍波罗蜜所摄持的善根毁坏不了，在这个基础上再修持精进、禅定、智慧，那么这三个所摄持的善根也是毁坏不了的。

但是这也是不一定的，如果安忍波罗蜜没有修到位，没有修到圆满的时候，善根不一定毁坏不了。但有智慧摄持的善根是毁坏不了的，这是一定的。无论是有证悟无我的智慧，还是证悟空性的智慧，只要有智慧的摄持，这样的善根是毁坏不了的。前面讲了三种善根，一般情况下所毁坏的善根是随福德分善根，因为它是没有智慧摄持的善根。有智慧摄持的善根是不能被毁坏的。

布施或持戒若是有智慧的摄持，所积累的善根也是毁坏不了的；若是没有智慧的摄持，所积累的善根就会毁坏。

按六波罗蜜次第的角度讲，若安忍没有修到位，还没有达到圆满，其他禅定、精进等所摄持的善根也是会毁坏的。

还有一种是回向菩提的善根，这里有很多辩论，以前上师特意强调过：以真正回向所摄持的善根是不能被摧毁的。真正的回向包括三轮体空的回向和与愿菩提心一致的回向。

三轮体空的回向是有智慧摄持的，以这种回向所摄持的善根是毁坏不了的。此外，还有一种是和愿菩提心一致的回向，即虽然没有站在三轮体空的角度回向，但是具足两个条件，或具足二利。以前讲过，愿菩提心是在善根的前面，回向是在善根的后面，但这两个都是具足两个条件的，也就是具足二利的。若以这种回向所摄持的善根，也是毁坏不了的。但是这个回向必须要如法，一定要到位；若是不如法或是不到位，善根也会被毁坏的。

我们现在虽然没有证悟空性的智慧，也没有证悟无我的智慧，但是我们可以尽量具足两个条件，做具足二利的回向。

将善根回向给众生，愿众生获得佛果，也就是把自己的善根回向给一切众生，愿成为一切众生成佛的因，这样就具备了两个条件。"回向给一切众生"，这是第一个条件；"愿成为一切众生成佛的因"，这是第二个条件。

也可以将善根回向给自己成佛的因，自己成佛以后要度化众生。"回向给自己成佛"，这是自利；"自己成佛后度化众生"这是他利，二利都圆满了。

所以，大家尽量回向，只要具足两个条件，具足二利就可以了。这样的回向所摄持的善根是不会毁坏的，其他的都是会毁坏的。

嗔恨心能摧毁善根，从所毁、能毁和摧毁方式三个方面阐述。

一、所毁：一般而言所毁的是三种善根的第一种，即随福德分善根，但是有回向摄持的善根是不能毁坏的。

二、能毁：缘殊胜对境而生起十分猛烈的嗔恨心，后来也无有后悔等对治法。

这是针对"嗔恨心能毁坏一千劫当中所积累的善根"而言的。"殊胜对境"是指已经获得授记的菩萨，菩萨登地的

时候就会得到授记，所以这里是以登地以上的菩萨作为对境。如果有十分猛烈的嗔恨心，并且没有及时忏悔，那么在一千劫当中所积累的善根立即会被毁坏。这个对境是登地以上的菩萨，嗔恨心程度也是十分猛烈的，并且没有立即忏悔，这样就会毁坏一千劫当中所积累的善根。

《曼殊室利游舞经》和《入中论》中则讲，嗔恨心能毁百劫当中所积累的善根。这里的对境也是菩萨，但他是处于资粮道和加行道的菩萨，虽然他已经发菩提心、入大乘妙道了，但是他没有真正的得地，还是个凡夫位的菩萨。若是以凡夫菩萨为对境，嗔恨心也不是特别的强烈，也不是很彻底，这样就会毁坏一百劫中所积累的善根。

可见，前文虽然是两种说法，但都是不矛盾的，二者对境不同，嗔恨心程度不同。前者是非常猛烈的嗔恨心，后者则不是很猛烈的嗔怒。此外，还有很多具体情况，比如对境不是菩萨，而是普通凡夫，嗔恨心也很微弱，还能立即忏悔，这样就又有不同了。

此处有很多辩论，但是实际上都是不矛盾的，因为对境不同；所生起的嗔恨心程度也不一样，有的特别的强烈，有的不强烈，有的是粗大的，有的是细微的；情况也不同，有的虽然当时很强烈，但是立即就后悔，并且忏悔了……有很多不同种情况，所以也会有不同的说法，这也是很正常的。

三、摧毁方式：这里也有很多种说法。

有的认为：“是压服顺次生受业的能力后转为顺后生受业。”意思是本来应该是现世现报的善根，但是通过嗔恨心变成了来世再报；本来是来世再报的，通过嗔恨心变成了生生世世以后再报的。

我们宁玛派的大德根华仁波切讲：嗔恨心毁坏的是善根的能力，而不是善根的种子。善根本来可以产生善果，但是

因为生起嗔恨心把这个能力毁坏了，不是毁坏种子，而是毁坏这个能力。犹如我们通过四种对治力去忏悔业障时，所破坏的是恶业的力量，而不是种子。若是有无我或空性智慧的摄持，就可以彻底毁坏种子。同样的道理，生起嗔恨心所毁坏的是善根的能力，而不是毁坏善根种子。

如果不是仅仅生起了嗔恨心，还有强烈的邪见，则不仅会毁坏善根的能力，还会毁坏善根的种子。

此处有很多辩论，有的大德说："毁坏的是善根种子。"有的大德说："毁坏的是善根能力。"有的大德说："既不是毁坏种子，也不是毁坏能力，但是时间变了，原来是业果可以很快成熟的，但是一生起嗔恨心就需要很漫长的时间才可以成熟。"我觉得这些说法都不矛盾，这三种情况都可能有。若承许毁坏善根种子，则不仅仅是嗔恨心的能量，还必须带有邪见，这样肯定会毁坏种子，也有这种情况。所以，这都是不矛盾的。

以上讲的是嗔恨心的过患，即它会毁坏善根。

保护自己的善根尤为重要。怎么保护？最好有无我和空性的智慧，用智慧来摄持的善根是最安全的；若是没有这样的智慧，就要好好做回向。回向也要具足两个条件，或者具备二利。"两个条件"的回向和"二利"的回向不太一样：前者是回向给一切众生，愿此善根成为一切众生成佛的因；后者是回向给自己，要通过这个善根成佛，度化众生。必须要这样回向。

做回向的时候，若是仅仅回向给自己的亲人或儿子，愿他们健康顺利等等，这个善根就不行了，太不安全了，很容易毁坏。如果仅仅愿此善根成为自己解脱的因或成佛的因，这也不行，因为都不具足两个条件，也不具备二利。前面讲过，自己成佛是为了度化一切众生，要度化众生，自己就要

成佛，因此“愿此善根成为我早日成佛的因。”这样回向才可以。

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，
故应以众理，努力修安忍。

“罪恶莫过嗔”：在所有的罪恶里，没有比以嗔恨心所造的恶业更严重的了。因为嗔恨心会直接毁坏慈悲心；嗔恨心不但能让我们堕落恶趣，还会毁坏我们所积累的善根。

“难行莫胜忍”：外道、内道都有很多的梵净行，在所有的梵净行里，安忍是最殊胜的。也可以说，在所有的修法里，安忍是最殊胜的，也是最难修的。只在表面上忍不行，心里能忍才是安忍。

“故应以众理，努力修安忍”：虽然安忍难修，但安忍是必须要修的。若是能修安忍，这种修法是最殊胜的。

前面讲的是嗔恨心的过患，即毁坏善根。我们积累点儿善根太不容易了，特别是对真正渴望解脱的人来说，善根是最珍贵的，所以首先讲嗔恨心会毁坏善根这个过患。一个真正渴望解脱、真正学佛的人一定会重视善根，他也非常明白积累善根太不容易了，真的是要经历千辛万苦才能积累点儿善根。能积累点善根，能行持点善法，这是很难、很难的。所以，他非常重视善根，他能为善根而舍弃生命，乃至一切。

伟大的佛陀首先拿什么来“吓唬”我们？就是拿这个过患来“吓唬”我们：你可不能生起嗔恨心啊，若是生了起嗔恨心，哪怕是一刹那的嗔恨心，也会毁坏你百千劫中当中所积累的善根。若是一个真正的智者或是学佛求解脱的人，听后肯定吓坏了：“啊？那可不得了！损失可太大了，伤害太大了！”

在座的各位是不是没有什么感觉？一听说“生起嗔恨心

会立即毁坏百千劫中所积累的善根”，你是不是很害怕啊？是不是内心很有触动啊？如果是，那还算可以；若是自己什么感觉都没有，甚至也不知道什么是善根，心里想：“毁坏就毁坏呗。”那就没办法了。这种不知道什么是善根的人，与不知道善根有多珍贵的人，二者差不多属于同一种类型。不知道善根的人也不知道善根有多珍贵，不懂得珍惜善根的人也不懂得什么叫善根。

庚二、已见之果：

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

“若心执灼嗔”：若是你心里有嗔恨心，有愤怒。

“意即不寂静”：你的内心一下子就不寂静了。

“喜乐亦难生”：不要说那种禅悦，连一般的喜乐都没有，无法能够生起喜乐。

“烦躁不成眠”：心里烦躁得很，吃不香，睡不着。

这些都是你生起嗔恨心，心里发怒所导致的，嗔恨心对你身心的伤害多大啊！恶魔、敌人伤害不了我们，也没有伤害我们，而是我们自己伤害了自己。若是你不嗔恨，心里没有发怒，心始终是平静、快乐的，这些恶魔、敌人障碍不了你，伤害不了你！你还可以当作好事，转为道用。所有的恶魔都是自己心的显现，所有的佛也都是心的显现。心清净了，显现的就是佛；心不清净，显现的就是魔。魔可以转化成佛，通过转念，魔就化成佛了；通过魔也可以认识佛，因为所谓恶魔的自性也是空性，你通过它找到了空性，证悟了空性，这样你就找到了佛，也就认识了佛。

我们经常说：“修行的成就不离善知识的摄受。”什么是善知识的摄受？真正的善知识是帮你消业的，也是磨练你的

习气的。玛尔巴上师是怎么对待密勒日巴的？帝洛巴上师是怎样对待那若巴的？……善知识就应该这样对待弟子，才可以使一个凡夫成为佛，真的就要这样。但是现在，很多所谓的上师善知识都做不到这点，为什么呢？当时玛尔巴对密勒日巴讲过："以后很难有你这样具有信心的弟子，所以你将来不要用我这种方式摄受弟子。"这是什么意思？因为玛尔巴知道，到了末法时期了，众生哪有这样具足的信心啊？

我们所谓的敌人也是，如果你把他视为善知识，他就是来帮你消业，来磨练你的习性的。你在这发慈悲心、行菩萨道，突然有敌人、坏人出现，这就是来考验你的。没有对境的时候，你的内心很慈悲、很寂静，他们就来考验你，看看你是不是真的。没有对境的时候，谁都能做到；有对境的时候，看看是不是也这样？如果对境一出现，你就完了，狐狸的尾巴就露出来了，这就是考验。

"这是考验我的啊！"这个时候应该心里更要忍。什么叫安忍？真正的安忍是心平气和。有人骂你、打你，甚至伤害你、欺骗你的时候，都能心平气和。安忍不好修，什么时候才能做到这点呢？就是明理了，深信了这些道理以后才能做到。若是没有智慧能行吗？不明理能行吗？

心里那么忍，难受得脸色都变了，这样至少没有造口业，但这不叫忍，因为你内心已经受到了伤害，相续已经被染污了。真正的安忍，是没有影响到你心的平静，相续也没有被染污，仍然是清净的，心平气和，这叫忍。

只有在你明理、深信这些道理的情况下，才能做到这点，所以智慧是很重要的。如果你不明白这些真相、道理，能做到吗？不可能。你知道发生的这些都是好事："是啊，是帮我消业的，是来磨练我的习性的，都是我的善知识。"只有你真正明白、深信这些真理时，你才能做到安忍。

现在我们有时候没说什么，也没做什么，但心里总是想不通："他为什么无缘无故这样跟我说话，这样对待我呢？他怎么恩将仇报加害我啊？"这就说明你还没有深信因果。"如是因，如是果。"谁造谁受，哪有无缘无故的啊？！都是有因缘的。你说这是"无缘无故"、"恩将仇报"，哪有啊？！你只相信今世了，根本没有相信生生世世的存在，没有相信我讲的六道轮回。"我今生没有骂过他，也没有伤害过他。"你讲的只是一生一世，还有很多生生世世啊，你怎么知道过去世中你没有伤害过他？你怎么知道过去世中你没有对不起过他？

如果你生起了嗔恨心，心里就没有喜乐了，吃不好，睡不好，身体也会受到伤害。人一发怒，整个身体的结构就不正常了。人是怎样生病的？就是这样生病的。你一生起嗔恨心，身体就不健康了，寿命也会缩短，身心都受到了伤害，这是自己伤害自己。现在的人都求健康长寿，若是你想健康长寿，就要修安忍。否则，你总是发怒，总是嗔恨，你的身心是不会健康的。

纵人以利敬，恩施来依者，
施主若易嗔，反遭彼弑害，
嗔令亲友厌，虽施亦不依。

"纵人以利敬，恩施来依者"：世间的老板或主人为了自己的利益，为了鼓励员工或佣人把事情做好，就以财产利益员工，给他们吃的、穿的、用的，给他们发工资，还很有礼貌的对待他们，经常说一些好听的话。

"施主若易嗔，反遭彼弑害"：但是如果这个主人或老板是个嗔恨心很重的人，经常发怒，经常辱骂下属、批评他们，即使给他们再多的财产，平时对他们再好，也会遭到他

们的反抗，甚至杀害。这是嗔恨心重、总发怒所导致的结果。

“嗔令亲友厌，虽施亦不依”：你容易嗔恨，经常对别人发怒，亲友也会生起厌烦心，变成你的敌人。即便你平时对他们再好，最后也会遭到他们的反抗和伤害，这都是嗔恨心造成的。

可见，嗔恨心对身心带来的暂时的伤害也是非常多的。

庚三、概述：

若心有嗔恚，安乐不久住，
嗔敌能招致，如上诸苦患。

总而言之，嗔怒将导致今生来世都不会有安乐。嗔恨的敌人会带来诸如上述今世以及其他的痛苦过患。

在今生，嗔恨会使我们的身心都受到伤害，还会使亲朋好友都变成敌人；善根能使我们来世获得安乐，嗔恨心却能毁坏善根，使我们来世不得安乐。可见，嗔恨心在今生来世都会给我们带来祸害。尤其是对大乘行者而言，嗔恨心还直接毁坏了慈悲心、菩提心，让我们失去道心，其过患非常大。所以，大家要多修忍辱，修忍辱也要从明理上入手，这样才能真正修出忍辱。“忍辱”也是安忍的意思，之所以叫“忍辱”，因为侮辱是最难忍的，所以用“辱”来说明。若能忍辱，就能忍一切。

思考题：

1、嗔恨心会毁坏什么样的善根？
2、嗔恨心毁坏善根时，毁坏的是善根的种子，还是毁坏善根的能力？

《入行论讲记》（四十三）

摘要：

1、安忍之功德。

2、略说与广说与修持方法：

（1）略说：思维嗔恨心之过患，分析应当遣除嗔恨心的道理。

（2）广说：分析嗔恨的对境，并进行遮破，首先遮破于我造四罪者：

①忍受痛苦之安忍：痛苦是轮回之自性。

②忍受痛苦之安忍：痛苦是出离轮回之因。

今天接着讲《入菩萨行论》。

己二、安忍之功德：

精勤灭嗔者，享乐今后世。

前面讲了嗔恨心的过患，也讲了修安忍的功德。作为修行人，尤其是大乘行者，应该竭尽全力、全力以赴地毁坏嗔恨。内心深处没有嗔恨心，这就是安忍。若是能修安忍，今生来世都可以享受安乐，今生能健康长寿、幸福快乐，来世能解脱、成佛。所谓解脱，就是永远解脱烦恼，解脱痛苦，再也不烦恼，再也不痛苦了；所谓成佛，就是福德和智慧达到最圆满的层次。若是能精进修安忍，就能对治嗔恨心，同时也能对治其他烦恼，这样我们可以获得解脱，可以获得佛果。

若是你不去修安忍，总是怀有嗔恨，今生不会有真正的幸福快乐，自己的身体也不会健康，寿命也会缩短，身心都

不得安宁，嗔恨心还是来世下地狱的因。若是怀有嗔恨心，会给自己带来很多灾害，这样的人不可能解脱，更不可能成佛。我们都想解脱，都想即身成佛，那么就应该好好地对治烦恼，对治嗔恨心，应该毁灭烦恼，毁灭嗔恨心。

我们应该多想嗔恨心的过患，多想修安忍的功德，应该通过修安忍来毁灭嗔恨心，让自己的相续当中不要生起嗔恨心，这样今生来世都可以享受快乐，获得暂时和究竟的利益和功德。

戊二（修持方法）分二：一、略说；二、广说。

己一（略说）分二：一、思维所断因之过患；二、理当遣除。

庚一、思维所断因之过患：

强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自己。

“强行我不欲，或挠吾所欲”：嗔恨心强制性地给我们制造不幸，百般地阻挠我们所希求之事。我们不愿意遭受不幸和痛苦，但是嗔恨心强制性地让我们遭遇不幸、感受痛苦；我们想获得暂时和究竟的利益，想获得暂时和究竟的成就，但是嗔恨心会阻碍、扰乱我们所希求的事情。若是怀有嗔恨心，我们无法获得暂时和究竟的利益，也无法获得暂时和究竟的成就。当嗔恨心一上来时，我们就以嗔恨心去造恶业，心里没有了安乐，将来还要下地狱，要堕落恶趣，遭受无穷无尽的痛苦。

“得此不乐食，嗔盛毁自己”：“不乐食”即不悦意之食物，这里指的是嗔恨心。一有嗔恨心，心里就不会快乐。心里生起烦恼、嗔恨时，喜悦和快乐二者会同时消失，所以叫“不乐食”。“嗔盛”，我们还去非理作意，让嗔恨心增长。

当生起嗔恨心时，我们往往找很多借口去纵容它，令它的力量强大，甚至足以毁灭自己，破坏自己的相续，毁坏自己所积累的善根，让自己今生来世都不得安宁，不得快乐。

这里讲的是嗔恨心的过患。若是有嗔恨心就有其他的烦恼，有嗔恨心肯定会造恶业，今生和来世的一切痛苦的根本是嗔恨心，一切痛苦的来源也是嗔恨心。若是真想获得解脱和安乐，就要对治嗔恨心。一旦有对境的时候，我们不能犯傻，不能自寻烦恼，自找痛苦。如果在对境中生起了嗔恨心，身心都痛苦，这就是自寻烦恼，自找痛苦。有嗔恨心，统统都是不欲临苦，统统都是求不得苦。

其实，这些对境主要看你自己怎么看待，以什么心态去面对。若是你当它是好事，它就是好事，比如，有人伤害你，侮辱你，你也许会觉得不应该，其实不是这样的，这只是你自己的看法。如果你觉得不应该，是因为你还是没有明白为什么这样。我们讲过因果，所谓“如是因，如是果”，都是应该的。而且，你若是当它是好事，它就是好事。

是佛还是魔，就看你的心。若是你把它看成佛，它就是佛；若是你把它看成魔，它就是魔。若是自己心里不清净的话，它就是魔；若是心里清净的话，它就是佛。比如，刚才所说的这种对境，自己若是真有智慧的话，它可以变成好事，可以变成成就的助缘；若是自己内心里没有智慧的话，那它就是坏事，因为你通过这样的事情生起了嗔恨心，毁坏了自己的相续，这是堕落恶趣、下地狱的因。它会产生哪一种结果，主要看你自己。

作为学佛人，一个佛子，遇到对境的时候，一定要以佛法、以智慧去面对和处理，不能犯傻，不能犯错。如果你能以佛法、以智慧去面对或处理的话，一切都是清净的，一切都是圆满的，没有不清净的，没有不圆满的。

庚二、理当遣除：

故当尽断除，嗔敌诸粮食，
此敌唯害我，更无他余事。

“故当尽断除，嗔敌诸粮食”：理所应当断绝自己的嗔恨敌人的不悦意食物。在前面讲过，烦恼、嗔恨心才是我们真正的敌人。我们为什么痛苦？因为有嗔恨心。我们为什么六道轮回？因为有嗔恨心。一切痛苦都来自于它，一切灾难都是由它造成的，所以它才是我们最大的敌人。这个嗔恨心也叫“不悦意的食物”，若心里有嗔恨，就不会快乐，也不会悦意了。

“此敌唯害我，更无他余事”：为什么说理所应当断绝这个嗔恨心？因为它只会害我们，没有其他的事。只要它一到来，我们就会遭受痛苦，就会遭受损害，自然就会破坏我们的相续，毁坏我们的善根。今生来世它都会让我们痛苦，都会给我们带来很多的灾难，除此之外没有用处。所以，我们一旦发现它的存在，一旦发现它的到来，通过修安忍或者修智慧，要立即毁灭它，立即断除它。

有的人非常容易生气、发怒，在你生起嗔恨心的时候，心里开始发怒的时候，为什么不去想想嗔恨心的危害？我们现在知道了嗔恨心的危害，为什么还去纵容它，加强它的能力呢？它一旦在我们的相续中出现，我们就不会有快乐，也不会得到任何的利益，所以要立即断除它。当烦恼生起来的时候，嗔恨心生起来的时候，要立即对治它。有的人甚至还喜欢记恨，还说要报复等等，你这样相当于抱着个炸弹，若真这样的话，一定会失去慧命，一定会失去解脱的机会。

遭遇任何事，莫扰欢喜心，
忧恼不济事，反失诸善行。

“遭遇任何事，莫扰欢喜心”：无论我们遇到什么样的对境，遇到什么样的事情，都不应该扰乱自己欢喜的心情，不应该给自己造成不愉快，而要保护自己这种欢喜与平静的心态。若能如此，再多的敌人或再大的灾难都伤害不了你。

一个修行人应该有这样的境界：突然地震来了，海啸来了，心里没有不安与恐惧，仍然是平静的，仍然可以为众生祈祷，这才是真正的修行人。你看看自己，不用说别的，假如今天你身边有一个人态度不好了，或是说话没有注意，你的心情是不是就不好了，或开始嗔恨了？

若想做一个修行人或想成就的话，就要保持稳定的心态，就要达到如如不动的境界。在任何对境面前，不是要逃避，而是要面对。若要面对，就要无有恐怖。若心里有恐惧或是心慌意乱，那就没有修行，更谈不上什么成就。

生老病死、成住坏空、喜怒哀乐等等，这些都是正常的现象。你身处人群，在与人交往的过程中，喜怒哀乐是不可避免的。一会儿高兴，一会儿不高兴，一会儿快乐，一会儿痛苦……这些都是正常的。缘法就是如此，显现就是如此，但是心不能动。也就是说，在这当中，心没有受到影响，心里没有喜怒哀乐，这才是真正的修行人。

“忧恼不济事，反失诸善行”：一旦发生了什么事，或是出现了什么意外，甚至得了绝症等等，若是你忧愁、苦恼，能不能解决问题？不能。当你遇到事情的时候，若是心慌意乱，事情就会变得更乱。这样对于解决问题无济于事，所以没有必要去忧愁、苦恼。

比如你得了绝症，如果你心里充满了痛苦和恐惧，病情就会更加恶化，这就是害自己。一个智者不应该这样，而是应该先把心稳定下来，之后再去想办法，办法总会有的。倘若你心里不断地烦恼或嗔恨，不但解决不了问题，反而会毁

坏自己所积累的一切善根。所以，我们无论遇到任何事情都不应该忧愁和烦恼。

若事尚可改，云何不欢喜，
若已不济事，忧恼有何益？

“若事尚可改，云何不欢喜”：当我们遇到事情的时候，如果这件事情能及时地扭转或补救，就不应该不愉快，不应该烦恼和痛苦。既然这件事情能有扭转的余地，能够补救，为什么不欢喜呢？犹如不小心将青稞洒在地上，但是还可以捡起来一样，我们不应该忧愁和苦恼。

“若已不济事，忧恼有何益？”若是事情已经没有扭转的余地、不可补救的话，犹如不小心而打碎的碗一样，你忧愁和苦恼也没有用。

我们所遇到的事情可能就有这两种情况：若是能扭转、补救，就不应该苦恼、忧愁；若是没有扭转的余地，已经无法补救，即使你忧愁、苦恼也没有用。

当我们遇到事情或对境的时候，自己应该观察一下：若是能扭转、补救的，就不应该烦恼、痛苦；若是已经不能扭转、补救，也不应该烦恼、痛苦，既然事情已经这样了，你烦恼也没有用。因此，无论如何都不应该烦恼、痛苦。

己二（广说）分二：一、总说嗔恨对境之分类；二、遮破嗔彼。

庚一、总说嗔恨对境之分类：

不欲我与友，历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语，于敌则相反。

此处讲的是我们生起嗔恨心的因，也可以说是生起嗔恨心的对境。

“不欲”即不乐意。如果遭遇不乐意的情况，就容易生起嗔恨，一共有十二种情况。

首先是对自己的四个不欲：我自己不乐意遭受痛苦，不愿遭受轻蔑与侮辱，不乐意听到粗语、恶语，也不乐意听到鄙语和毁坏名誉的刺耳语言。如果自己遭遇这四种情况，就容易生起嗔恨心。比如自己遭受痛苦了，或者遭受侮辱等，或者听到有人恶口骂人，或是听到毁坏自己名誉的语言，自己心里就会不舒服，容易生起嗔恨心。

对自己的亲朋好友也是如此：不愿意让自己的亲友遭受痛苦，不乐意让自己的亲友遭受侮辱，不乐意让自己的亲友听到不悦耳的语言，也不乐意让自己的亲友听到毁坏名誉的鄙语。如果自己的亲友遭受痛苦了，心里就不舒服，容易生起嗔恨心；若自己的亲友遭受侮辱了，自己心里也会不舒服，容易生起嗔恨心；若有人恶口骂我们的亲友，自己也非常容易生起嗔恨心；若有人诋毁或毁坏我们的亲友的名誉，自己心里会不舒服，也容易生起嗔恨心。

对敌人则是相反的，也有四种情况：若我们所谓的敌人没有遭受痛苦，我们心里就会不舒服，容易生起嗔恨心，因为这是我们不乐意看到的；若我们所谓的敌人没有遭遇侮辱或利益受损，我们心里也不舒服，也容易生起嗔恨心；若我们所谓的敌人避免了他人恶口谩骂之类的事情时，我们心里也会不舒服，也容易生起嗔恨心；若我们所谓的敌人没有被以卑鄙的语言毁坏名誉，我们心里也不舒服，也容易生起嗔恨心。

“所欲”也就是我们乐意的，与前面讲的“不欲”的那些情况相反，比如安乐、尊者、爱语、敬语等。如果我们的所欲被阻碍，也容易引起嗔恨，一共十二种情况。

我们希望自己获得安乐，当受到阻碍或得不到安乐的时

候，我们心里就不舒服，容易生起嗔恨心；我们希望自己受到他人的尊重，若达不到这样的欲望，甚至有人不尊重自己的时候，我们就容易生起嗔恨心；我们愿意听爱语、悦耳语，若听不到，甚至听到相反的话语时，我们心里就不舒服，容易生起嗔恨心；我们想听到敬语，即恭敬、赞叹之类的语言，若是没有人恭敬、赞叹自己，心里就不舒服，容易生起嗔恨心。

对自己的亲友也是如此：我们希望自己的亲友获得安乐，如果他们得不到安乐，我们心里就不舒服，也容易生起嗔恨心；我们希望他们都获得尊重，若是他们没有得到尊重，我们心里不舒服，也容易生起嗔恨心；我们希望自己特别喜欢的亲友能够听到爱语、悦耳语，若是他们听不到，我们心里会不舒服，也容易生起嗔恨心；我们希望他们获得他人的恭敬、赞叹，若是得不到时，我们心里就不舒服，容易生起嗔恨心。

对敌人则相反：敌人没有得到安乐的时候，我们乐意；敌人没有得到他人的尊重的时候，我们乐意；他们没有听到爱语的时候，我们乐意；他们没有得到恭敬的语言的时候，我们乐意。当这些所欲之事受阻时，我们就容易生起嗔恨。比如，若我们的敌人得到了安乐，心里就不舒服，容易生起嗔恨心；若我们最恨的人得到了别人的尊重，得到了利益，我们心里不舒服，容易生起嗔恨心；若我们所谓的敌人听到了他人的爱语，得到他人的爱戴等，我们心里就不舒服，容易生起嗔恨心；若我们所谓的敌人听到了敬语，我们心里也不舒服，容易生起嗔恨心。

遭受“不欲”有十二情况，“所欲”受阻有十二种情况，一共是二十四种情况。这些还可以按过去世、现在世、未来世来分，这样共有七十二种。我们内心的嗔恨心就是因为这

些而产生的，所以这些都是生起嗔恨心的因，都是生嗔恨心的对境。

庚二（遮破嗔彼）分二：一、遮破于令遭不幸者生嗔；二、遮破于障碍所欲者生嗔。

辛一（遮破于令遭不幸者生嗔）分三：一、破嗔于我造四罪者；二、破嗔于亲友造四罪者；三、破嗔于怨敌作四善者。

壬一（破嗔于我造四罪者）分二：一、破嗔令我痛苦者；二、破嗔轻侮我等三者。

癸一（破嗔令我痛苦者）分三：一、忍受痛苦之安忍；二、定思正法之安忍；三、忍耐作害者之安忍。

子一（忍受痛苦之安忍）分四：一、作意轮回之自性；二、作意出离之因；三、以修习观察安忍；四、作意功德。

丑一、作意轮回之自性：

乐因何其微，苦因极繁多。

我们在六道中轮回，苦因多，乐因少。

什么是乐因？就是享受快乐的因，即善业。但是这个善业是偶尔产生的，可谓少之又少。

不用说其他众生，我们现在都在学佛修行，很多时候还自认为很了不起，觉得自己很有修行似的，但什么是真正的善，怎样才能积累善根，若以这些标准衡量一下自己，看看自己积累过什么善根，自己行持的是否是真正的善法？仔细一观察，真的很难啊。虽然我们现在有幸得到了人身，遇到了佛法，但是我们有没有真正行持善法啊？我们到底做了什么善事啊？享受快乐的因是善业，积累点善根特别不容易，所以我们得不到安乐是正常的，享受不到快乐是正常的。因为我们没有做过什么善业，既然没有这个因，哪来的果啊？

有的人还怨天尤人："我怎么这么倒霉啊？我怎么这么痛苦啊？人家多有福报，多自在快乐啊！"你应该问自己，这是因为你没有做善事，你没有积累善根啊，没有别的。人家有福报，因为他积累善根了；人家快乐了，因为他肯定行持善法了。有因才会有果。

什么是痛苦之因？就是不善业。不善业等却多之又多，无勤中就存在。仔细观察一下自己的这些思想、行为，不用特意，不知不觉地就造恶业了，处处都造恶业，这都是痛苦之因。

你应该思维和比较快乐的因与痛苦的因，快乐的因少，痛苦的因多，所以苦多乐少是很正常的，有什么可怨天尤人的？

我们都在六道中轮回，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，所以有苦是正常的，受苦是正常的。你觉得正常，能面对痛苦，痛苦就会变成快乐，这叫解脱，就是一个转念嘛！为什么说"轮回即是彼岸"，"轮回即是涅槃"？就是一个转念。涅槃指的是快乐，轮回指的是痛苦。若念转不过来，就是轮回，就是痛苦的；若念转过来了，就是涅槃，都是快乐的。念没有转过来，说明智慧还是没有打开，所以处处遭遇痛苦，处处遭遇灾难，这是正常的，因为你在六道中轮回嘛！轮回就是痛苦的意思，你离不开痛苦的本性，所以不要怨天尤人。我们很多时候会找很多其他的理由，但这些都不是真正的理由。

痛苦本来就是轮回的自性。既然现在你没有转念，还是属于轮回的，所以苦多乐少，处处遭受痛苦，不离痛苦，这就是轮回的自性，因此应当安忍。

丑二、作意出离之因：

无苦无出离，故心应坚忍。
苦行伽那巴，无端忍烧割，
吾今求解脱，何故反畏怯？

六道轮回不离痛苦的自性，但这并不是什么坏事。

“无苦无出离，故心应坚忍”：如果感受不到痛苦，就不会对轮回生起厌离心，如此也就不会有出离轮回的念头。因此，你这颗心要好好地思维而坚定不移地承受痛苦。

佛为什么一开始就讲苦谛呢？就是让大家认识苦，让大家觉察到苦，然后才可以产生出离心，才真正会希求解脱。只有希求解脱了，才会修解脱的因，这是很重要的。

尽管轮回离不开痛苦的本性，但是我们不明白，无始劫以来在六道中轮回，现在已经麻木了，很多时候觉察不到痛苦了。所以，觉察苦、认识苦，这是很重要的，这是修法的根本，也是解脱的根本，这样才可以产生出离心，之前是不可能的。

我们现在为什么总是精进不起来？就是没有出离心。为什么没有出离心？就是没有真正地认识到苦。有些人还煞有其事地讲：“人世间三分是苦，七分是乐。”这是不可能的。如果这样想，这个人就是彻底糊涂了。即使你把这句话反过来：“人世间七分是苦，三分是乐。”这也是错误的，人世间连三分的乐都没有，只有痛苦，没有安乐。为什么？因为你在六道中轮回。若是没有烦恼的控制、业力的牵引，不叫轮回。只要有烦恼的控制，有业力的牵引，就是在六道中轮回。六道轮回只有痛苦，没有安乐，但是我们没有明白，没有认识到苦，所以没有生起出离心啊！既然没有生起出离心，所以精进不起来啊！

大家现在在百日共修，在修加行，但也总是丢三落四的。

一天要求有四座观修，你们看看自己坐了几座？还有一些晚课、闻法等其他的修法，也是如此，今天落这个课，明天缺那个课，还为自己找很多的借口和理由，说“没有时间”，能没有时间么？实在不行，你就少睡一个小时，少吃一顿饭。每天三餐好像谁都没有落，晚上睡觉好像时间都掐得很准。为什么会这样？就是没有真正生起出离心，没有认识苦啊！如果你真的认识到了苦，觉察到了苦，能这样吗？

遭受痛苦、遭遇灾难是好事，因为它可以让你产生出离心，让你走进佛门，让你精进修行，让你究竟成就。现在我们身边很多学佛的人也是因为遇到一些痛苦、烦恼的事，才走进了佛门，开始修持佛法的。我们就是要遭受一些痛苦，尤其是学佛修行的过程当中要遭受一些苦难，这都是应当的，都是好事。

“苦行伽那巴，无端忍烧割”：“苦行”和“伽那巴”指的都是外道。

天女俄玛是自在天王的王妃，她反对自在天王苦行。天女俄玛的很多信徒为了令她欢喜，为了能获得她那样的果位，甚至不惜一切代价，如往火堆里跳，忍受焚烧的痛苦；或者割断自己的身体，忍受这些痛苦。

伽那巴是以前印度信奉梵天王的一种外道，他们为了令梵天王欢喜，为了获得梵天王的果位，也进行苦修，在一些如日食等特殊的日子里，他们就会砍断自己的头，割断自己的四肢等。

这些外道通过这种极其残忍的方式去修梵天王、天女俄玛，他们这样做也是为了解脱，为了获得这样的果位。但是他们能不能得到解脱，能不能获得这样的果位？不能。这些都是外道，都是邪道，他们尚且会这样忍受种种苦行。

此外，世间一些人为了国家或者个人暂时的利益，也会

不惜一切代价，甚至连自己的生命都不要了，尽管这些都是无意义的，不能给自己带来真正的快乐，但是他们仍然会这样做。

这些众生为了获得天人的果位，为了让天王等欢喜，竟然愿意遭受这样极大的痛苦，尽管这些痛苦都是无有意义的，但是他们还是不顾一切；而我们是为了解脱、成佛，即便遭受点痛苦和灾难，又有什么不应该的呢？

有些人说："在山上吃不好，住不好……"怎么吃不好，怎么住不好？以前佛陀在世的时候，都住在森林中、山洞里修行；而我们现在都住在楼房里，睡在床上，还说"吃不好，住不好"？你们到山上来参加百日共修，是来享受的，还是来修行的？每天只有四座观修，但是有些人已经不耐烦了，一听到下座的引磬声就高兴。刚打第一声下座的引磬，他好像早就准备好了似的，一下子就从房间里出来了；打第二声引磬的时候，他已经冲出大门了。但若是开始入座的引磬声响了，甚至其他人都已经入座了，他还在那儿晃晃悠悠……这种人还想解脱？还想即身成佛？做梦去吧！甚至有的人还在这里用佛法造业，这样将来要下地狱的，要遭受无穷无尽的痛苦，那个时候别喊"救命"啊！那个时候，谁也解救不了你，都是你自己咎由自取！

大家能上山参加百日共修，这是多么不容易啊！若你在山上虚度光阴，和在山下虚度光阴有什么差别啊？若你在山上造业，和在山下造业有什么区别啊？山上有这么好的环境和条件，你还虚度光阴，罪过不是更严重了吗？！在这么清净的道场中，能够和这样一个清净的僧团一起修法，自己却不知道珍惜，还去造业，这个罪过不是更严重了吗？！这样的人还不如不参加共修，还不如不学，最起码也不会以僧众作为对境来造业，不会用佛法来造业。

“吾今求解脱，何故反畏怯”：我们为了解脱，为什么反而经常畏缩、怯懦呢？且不说用身体和生命来求法、修法，就那么一点点痛苦都忍受不了。你想舒舒服服、快快乐乐地成佛，没有这样的事！历史上没有舒舒服服、轻轻松松成佛的！自己看看吧！

大家应该先问问自己：想解脱，想成佛的心是不是真的？如果想解脱、成佛的心是真的，你为什么不去种解脱的因呢？为什么不采取一切手段去种成佛的因呢？

我觉得我们现在的发心有问题了，我们想解脱、想成佛的心不是真的。大家应该仔细观察一下，若你是真心想解脱、成佛的话，你还需要有人督促你吗？还需要别人安排你吗？修法、行善都是你应该做的事，自己应该全力以赴地去做啊！这还要让人给你安排吗？还会这样勉强吗？大家自己真的要好好反省、反省，自己的发心是不是有问题了。

如果自己想解脱、想成佛的心不是真的，还是惦记着世间这些所谓的安乐，还想到社会上混，那就干脆点儿，做个决定，没有人阻拦你！脚踏两只船是不行的。佛是从来不勉强人的，因为修行是自愿的，要靠自己发心，做善事也要靠自己发心，一切都要靠自己发心。如果你不发心，不是自愿的，而是勉强地做，就没有功德，没有善根；只有发心了，才有善根。所以，一定要重视发心。

思考题：

1、为什么说“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍”？

2、七十二种嗔境都是什么？

《入行论讲记》（四十四）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破于我造四罪者：破对令我痛苦者生嗔恨。

③ 忍受痛苦之安忍：逐渐修习而能安忍。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑三（以修习观察安忍）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

久习不成易，此事定非有，
渐习小害故，大难亦能忍。

“久习不成易，此事定非有”：处处要学会忍受。什么都是习惯，若习惯了，就不难了。所谓熟能生巧，熟悉、习惯了就好了。久经串习，还不变得容易的事，无论在哪里都必定不会有。

我们现在是凡夫，解脱、成佛是我们的目的和愿望。我们在六道轮回里遭受着痛苦，现在要摆脱轮回，解脱痛苦，但只在嘴上这样说不行，只在心里这样想也不行，要怎么办？要彻底改变我们的思想和行为。我们的思想、行为都已经不正常了，已经出轨了，这就是迷失了自性！现在就要改变思想和行为，回归自性。现在我们的内心是无明、愚痴的，如果想成佛，内心就要变成智慧、觉悟；现在我们的行为是处处为自己着想，如果要成佛，行为就要变成处处为他人着

想，做对众生有益的事情。现在和以前不能一样，以前的思想和行为是错误的，现在就要改。所以，如果你真想学佛修行，想解脱成佛，心里就要有所准备。所谓擐甲精进，就是心里要明白，要有所准备，思想和行为都要改变，不能再和以前一样。

既然你不想做凡夫，想做佛；既然你不想六道轮回，想摆脱轮回。既然你已经决定了要解脱成佛，要学佛修行，就不能再一意孤行了，不能再跟着自己的烦恼、习气走了。你以前的思想和行为都是凡夫的思想和行为，都是轮回的因，所以现在就要彻底改变，要把自己以前的一切思想和行为都抛弃。所谓转识成智，就是要重新建立观念。

以前的观点等都是错误的、愚痴的、迷乱的，所以都要抛弃，都要断除。“我是这么想的，我应该怎么、怎么……”这都是错误的。现在就要以佛的教言、上师的教言指导自己，因为佛的教言、上师的教言都是智慧，要依止智慧，以智慧去指导自己。

虽然我们现在学佛了，但很多时候还是自以为是、自作主张，这都是要改的。这种改变也有难度，不容易啊！为什么我们总是不知不觉地自以为是，总是自然而然地自作主张？这就是习惯。我们无始劫以来轮回于六道，对这些已经习惯了，现在要改这个习惯。从此，我们要听佛的教导，要听上师的教导，依佛法、依智慧去指导自己、为人处世，这就是学佛、修行，这样才能解脱，才能成佛。

大家要老实一点。为什么伟大的佛陀说“依智不依识”？就是这个意思。任何时候都要依智慧，不能依意识。只有依智慧，才能看透这个世界，才能看清诸法的究竟实相。只有依智慧，才能改变现状，才能转变这一切。唯一依靠的只有智慧。“识”是我们的思想、概念，是我们的想法、意乐。

所谓依智不依识，当你真正去落实的时候，才会发现这是有难度的。改变习惯是很难的，比如有的人几十年中习惯抽烟了，一下子要改掉是非常难的。想改掉几十年的习气尚且如此困难，更何况要改变无始劫以来的习气啊！所以说，江山易改，秉性难移。尽管如此，我们也要下功夫，要勇敢地去做、去改。

行为也是如此。我们的很多行为都是不如法的，都是造业的，从现在开始就要改了。不能觉得新的要求对自己是一种约束、控制，这些如法的行为也是要习惯的。比如，现在我们开始吃素，习惯就好了；现在每天打坐，刚开始不习惯的时候，连散盘都很难，若习惯了，几个小时的跏趺坐都不难了；我们刚开始念一个稍长的咒语都难，慢慢的习惯了就不难了，很顺口就可以念出来；以前不戴念珠，现在开始要习惯戴念珠；以前嘴里不念佛号、咒语，现在开始就要习惯持咒了；以前一到睡觉的时间就直接睡了，现在要习惯先磕头、忏悔，然后再睡觉；以前一起床就先跑到洗手间去了，现在要习惯提前醒，先做上师瑜伽，发愿，再起床；以前饭端过来就吃，现在要习惯先做供养，然后当加持品享用；以前我们一看见漂亮的衣服就迫不及待地穿上，前后左右地照镜子，现在要习惯先做供养，然后当加持品穿，也是庄严坛城；以前说话大声喧哗，现在说话要寂静调柔；以前走路是蹦蹦跳跳的，现在就要改了……任何事情若习惯了，就不难了。

我们再不能和以前一样，现在要向佛学，向善知识学，思想上要改变，行为上也要改变。主要是将根本的问题弄明白，这样改掉过去的习惯就不难了。既然我们想学佛修行、解脱成佛，思想和行为就要改变，要向佛学。当你的思想和行为都回到轨道上，都正常了，这叫回归自性，这个时候你

也就成佛了。否则，你的思想和佛的智慧是相反的，你的行为和佛的事业是相反的，你怎么能成佛呢？和佛相反的是魔，那你就不是成佛，而是成魔了。

你自己知道并且心里也有所准备："虽然习气难改，虽然烦恼不好对治，虽然学佛修行的过程是千辛万苦的，但是我也要改，我也要成佛！"有这种坚忍不拔的毅力才可以，这就是擐甲精进。

现在很多人是抱着尝试的心态进入佛门的，看看舒服不舒服、好玩不好玩。若觉得这地方舒服、好玩，就学；若觉得不舒服、不好玩，就退失道心，甚至彻底舍弃佛法僧三宝。哪有这样学佛的？！哪有这样修行的？！

有些寺院的所谓的"善知识"也总是顺着这些凡夫众生，发现你不舒服，就想尽办法让你舒服；发现你觉得不好玩，就想尽一切办法让你觉得好玩，哄你开心。刚开始为了接引众生可以这样，但是不能经常这样，否则，无论是寺院，还是这些所谓的"善知识"，也就都随顺凡夫的习气和烦恼了。这不是要把这些众生扭转过来，而是害他！刚开始为了接引他，为了让他稳定，可以先通过这些方法把他接引进来；然后就要制止他了，要让他改掉这些习气、毛病，不能总顺着他，惯着他。这时应该想尽一切办法，依佛法，依佛的教言、智慧去制止和改变他。若是一说要恒顺众生，你就去顺着他，那你就是害他，不能这样。

大家要明白：什么是学佛，什么是修行，怎样才能解脱，怎样才能成佛。为什么佛说"要破除我执，放下自我"？因为你的思想、行为都是错误的，都是要放下的。若是放下了，这叫破除我执，也叫放下自我。为什么说"皈依佛以后，要依教奉行，听佛的话"？"皈依上师后，要依教奉行，听上师的话"？因为你不能再一意孤行，依自己的想法去做事，

依自己的习惯去做事。

现在我们都是依自己的观点进行观察，按自己的想法做事。“这个要看我愿意不愿意。”若愿意了，就去做；“这个我要观察、观察。”若觉得行，就去做。这都是错误的，以后不能这样！你可以观察，但是要依佛的教言去观察，依教证、理证去观察，不能以自己的分别念、自己的观点去观察和判断。若是你内心里有正知正见：“这对我的解脱有利，对众生有利，我愿意做。”这样也可以；若是认为“这符合我的条件，符合我的想法，我感觉很舒服、很开心，我愿意做。”这就错了。

观察和判断的时候，要看是否有利于解脱，是否有利于众生。如果因为它对解脱有利，对众生有利，因此而愿意去做，这是可以的，这不离佛法，这叫修行。但是，我们现在不是这样的，根本没有考虑众生，根本没有考虑能否解脱，考虑的只是自己。无论做什么，都只看自己舒服不舒服，习惯不习惯。“我习惯，行！”“我不习惯，不行！”“我不愿意扫大道。”“我不愿意扫厕所。”……你看，这还是依自己的想法做事。

无论做什么，应该想：“让我怎么都行。”让我扫地，我就扫地；让我扫厕所，我就扫厕所；让我干什么，我就干什么……这才叫修行！为什么？你做这些事情的同时，放下了自我，对治了内心的傲慢、烦恼，这就是修行。

如果都是随顺自己的习惯去做的话，这不叫奉献，也不叫真正的付出。真正的奉献是无私的，真正的付出是无求的。“无论是暂时的还是究竟的利益，我什么也不求，要我做什么，我就做什么。”若能这样的话，做事情的同时就在对治自己的我执和烦恼，这叫修行。如果没有对治你的我执，没有对治你的烦恼，就不是学佛修行。你所做的这些事也许是

对部分众生有利的，也许也算是一些好事，但这只是一般的修福、行善，都是属于世间的，根本不叫学佛修行

如果你真正想超越世间，真想解脱或成佛，就要对治我执，对治烦恼。尽管对治烦恼和习气、改变自己的言谈举止都是有困难的，自己也依然要坚定地去改。虽然秉性、习气难改，但是我们依佛法、依智慧可以改；如果不依佛法，不依智慧，你的习气是改不了的，烦恼是没有办法断的。为什么说“若修习外道，不会有真正的解脱，不会有真正最终的成就”？主要是因为没有依智慧。若是依智慧的话，不分外道、内道，都是解脱道。如果能以无我、空性的究竟智慧去指导自己、改变自己的内心的话，都是解脱道，都是成佛的因、圆满的因。

任何事情都是，习惯了就好了。停止和断除那些不好的习惯，养成好的习惯，这就是学佛修行。比如，我们天天上早课、晚课，这都是应该做的，现在就是要习惯这样做；我们天天打坐、闻法，这些也都要变成习惯。不能再像以前那样：“我今天不上课可以吧？”“今天不打坐可以吧?”这一切都要变成自己的习惯。大家要牢记普贤菩萨、文殊菩萨所发的愿：众生界尽，烦恼界尽，我之修法才尽；而众生无有穷尽，烦恼无有穷尽，所以我之修法、我之利众的事业也无有穷尽。有的人认为：“我打坐观修，再过三年或再过几年就可以了吧。”“我闻法，再过三年或再过几年就可以了吧。”不能这样想，修行都要变成永恒、变成习惯。如同吃饭、睡觉一样，这些都是习惯，已经变成自然了，到时候就要吃饭，到时候就要睡觉。其实，这只是习惯，有的人可以不睡觉，也可以不吃饭，但是我们为什么到时候必须要吃饭、睡觉啊？就是一种习惯，现在变成自然了。同样，修行也要成为习惯，变成自然，到时候就上课，到时候就打坐。

“渐习小害故，大难亦能忍”：无论是修法的时候，还是在平时的生活当中，要通过逐渐修习而安忍小小的损害，到最后就能忍受巨大的灾难了。

大家要从忍受一些小的痛苦或损害做起，要练习安忍。你们现在经常说：“哟，凉的不能吃，对胃不好！哟，不能坐地上，容易着凉，对身体不好……”这个不行，那个也不行。怎么不行啊？身体就是一个臭皮囊，这样一个脆弱又短暂的生命，有什么可在乎的？给自己带来那么多不便，带来那么多烦恼，都是咎由自取！若总是这样，事就越来越多了。你看，你们动不动就感冒了、着凉了，然后就躺下去了。这都是因为自己内心懦弱，不够坚强！我们小的时候，经常光着脚在草坪上跑，夏天全身都被雨淋湿，冬天冻得手脚都会裂开，但从来没有感冒过。后来我到喇荣学习的时候，经常吃凉的，包括听法的时候都是坐在地上，也从来没有生过病，没有那么多事。后来接触你们了，总提醒我“别感冒，别感冒。”结果我很容易就感冒了，就是执着嘛，跟你们学“坏”了，这个不能吃，那个不能用，事太多了。虽然现在科学发达了，但是我们内心的顾虑、烦恼也增长了，所以我们的身心也越来越不安康了。

我不是不相信科学，但是差不多就行了。一切都是无常的，虚假的，没有什么是不变的。以一杯水为例，地狱众生看它是铁汁，饿鬼众生看则是脓血，人看是水，天人看是甘露，哪有什么是固定的、实有的啊？一切都是唯心所现、唯识所变，一切都是自己的业力所现、业力所感。很多藏民胃不好，有风湿病，似乎是因为他们吃饭不注意，随便在草坪上坐着而着凉的缘故。但是现在一观察，也不是这些原因，其他的藏民也有着一样的生活习惯，却没有这些毛病。我认为，这些都是自己的业力所现，自己的业力所感。佛法里讲

因缘和合而生，若没有因，只有缘，也不会有结果。一切都是自己的内心所现，还是自己的业力所导致的，所以无论面对什么，都要学会忍受。

所谓的苦难，所谓的损失、伤害，都可以变成快乐，都可以变成成就的助缘。如《父子相会经》里所讲的“诸法变成安乐”，一切都可以变成安乐。将这些所谓的苦难、伤害、不幸、灾难都变成安乐，这是一个学佛修行人应该做到的。

在一切对境当中，要学会忍受。有的人天凉了不行，天热了也不行，修法时间稍微长点儿就开始厌烦……我们不能像水牛一样，应该跟牦牛学。牦牛身上的毛多且厚，无论天气热一点还是凉一点，它都没有事，照样在那儿吃草。水牛就不一样，身上的毛少，天气稍微一热，它就跑到河里；天气稍微一冷，它又跑回院子或房子里去躲避。

什么都没有事，忍一忍就过去了。修法过程中，腰酸、腿疼都要忍，不能因为腿稍微疼了就不行了。从百日共修到现在这么长时间了，有些人连盘腿都做不到，这个习惯还没有养成。自己总惯着自己，腿稍微疼了就伸开，不能这样，这时应该忍！实在受不了的时候，可以缓解一下，再忍。其实，腰酸腿疼都是消业啊。若是为了修行这样做，能消多少的业啊，能消多少的灾啊！平时大家还特意做消灾免难的佛事，其实根本不用，你在闻法、打坐的时候，腿疼了、腰酸了就转念，这就是消业，就是消灾。

尤其作为一个修行人，内心要坚强起来，勇敢起来，学会安忍，什么时候都要稳重。若能这样修炼、养成习惯，最后，即使巨大的灾难来临了，也能忍受。一旦海啸来了，地震来了，也一样稳重，一样如如不动。当灾难来临的时候，当死亡来临的时候，内心应该更稳重，内心应该更安住。慌乱有什么用？一切都是自然现象，没有什么可恐惧的。

现在天气热了，你们有些出家人就把法裙、披单都脱了，有些居士就把居士服都脱了。哪有这样随随便便的？这是道场，是清净的坛城，是要庄严的，是要保持威仪的！大家要学会忍受，热就热点儿呗！

当天气稍微冷的时候，很多人又开始穿这个，穿那个，带这个，带那个，穿着五六件衣服，一进大殿的时候，全身变得那么庞大、那么臃肿，穿得太多了，都快认不出来了。大殿的地毯这么厚，上面还铺了一层座毯，你自己还用带那么多东西铺在上面吗？这些人怎么这么爱惜自己呢？是不是认为“这是暇满的人身，是解脱的根本，所以必须保护好”？如果你能这样想也行，不管行为如何，至少观点是对的。但恐怕不是这样想的吧？这都是一些不好的习惯。

很多人风不能刮，太阳不能晒，那你怎么办啊？干脆就在这个地球上消失吧，没办法了！刮风是正常的，太阳晒也是正常的，尤其这里是高原，阳光特别足。

有些人听说这里冬天冷，现在就想往山下跑了，心里开始顾虑：“虽然觉得学佛很重要，山上也能学很多，但是冬天冷……”到时候，肯定有好多人会找很多理由：家里有事了，身体不行了……找借口，要下山了。

你们都想享受，不想修行，那就这样修吧，也许将来会成为“舒服佛”，到时候你值得恭喜啊，因为这样的佛从来没有出现过。一旦真的出现了一位“舒服佛”，我们真的就要恭喜了。

其实，这些都是一些小困难，我们要学会安忍，通过逐渐地练习，即使再大的灾难、损失也都能忍受了。哪怕今天有人把你所有的财产都盗走了，你也能忍；哪怕今天有人要杀害你的生命，你也能忍；哪怕今天地震来了，海啸来了，你也能忍。这个时候，你就成功了。

在闻法或修法的时候，大家也要学会稳重。身直则脉直，脉直则心直。也可以说，若身能稳住，心就能稳住。你们现在闻法、修法、拜佛、供佛的时候，心一点都不稳定，总是东张西望，东看西看，本来还在很认真地磕头，身边有人喊了一下，转身就跑开了。哪有这样磕头的啊？这个时候应该将一切的注意力都放在这样一个对境中，一切的注意力都放在这样一个所依上，这叫顶礼、拜佛。你们拜佛时，东看看，西看看，边磕头边锻炼，边磕头边跳舞。这不是闹着玩么？！以这样的心态拜佛，你能成就吗？为什么要拜佛？为什么要磕头？不是做样子，摆造型，内心要专注、虔诚，要一心一意。连外道都有这样的要求：做礼拜的时候，即使身边有炸弹，有人向你射毒箭，你也要拜，不能散乱。外道徒尚且能做到这一点，更何况我们这些学佛人？

无论做什么，内心都要稳重，意念要坚定，这都是成就的根本啊！有些人今天说要出家，明天就开始动摇决心了；今天说要学佛，明天就开始舍弃誓言了。为什么说“犯戒会下地狱，破坏誓言会下地狱”？如果你的心总是动摇，心态总是不稳定，怎么能成就呢？你通过慎重考虑所决定的事不能再放弃。若是放弃了，就是罪过，是成就最大的障碍。自己慎重考虑后立下的誓言，宁可失去生命，也不能舍弃。

什么叫成就？就是内心了了分明，如如不动。在相上，一切随缘而作；在内心，始终保持一种状态。一切随缘而作，没有逃避，也没有闭着眼睛忍受，在对境当中内心很明了、很到位，但是始终没有动摇，始终是平静的。成就要靠这种稳定的心态，将来弘法利生也要靠这种稳定的心态。若是内心不安住，内心不坚定，现在不可能有成就，将来也不可能弘法利生。

内心要变成一心，内心要坚定，这是一切功德的根本，

是一切成就的根本。有这样一则故事：一只猴子摘了很多桃子，路过西瓜地时，就扔了桃子，去摘西瓜；途中又看到了一只兔子，又扔了西瓜，去抓兔子。结果没有抓到兔子，最后两手空空，哭着回来了。我们无论是学佛，还是为人处世，都不能跟这只猴子学。既然自己决定了、选择了，就要一心一意，就要坚定，不能总跟着别人跑，不能总在对境面前动摇。现在有些学佛人，别人说东，就跟着往东跑，别人说西，就跟着往西跑，就像秋天时的一种草，风往东吹，它就往东倒，风往西吹，它就往西倒。这种内心不坚定的人是不会有成就的。

大家平时要学会忍受，稍微有一些灾难是好事，要把它当作好事。即便遇到大灾大难，心也要稳定。我们现在却不是这样的，比如身边的人或家人遇到什么事情或者稍微遇到点儿灾难的时候，自己也跟着他们一样着急，也跟着他们一样犯错误。他们在那哭，我们也哭；他们在那无奈，我们也跟着无奈。这个时候，我们应该好好劝他们："没有事，没有事，一切都会变好的……"不应该跟他们一样犯错误，不应该跟他们一样无奈啊。作为学佛人、修行人，自己应该先稳定下来，然后让身边的众生也稳定下来。你要劝他们："没有事，一切无常，本来就是这样的，没有什么可执着的。"其实，有一些灾难也是好事，这是消业。不经历风雨，怎么见彩虹啊？风雨后面还会出现彩虹嘛，所以不应该跟他们一起心慌意乱，手忙脚乱。自己在那边哭，哭有什么用，能解决问题吗？自己在那边着急："我要下山啊！"你下山能解决问题吗？断传承，又失去这样一个学修的机会，这不是雪上加霜吗？这个时候，自己的心态应该稳定下来，应该一心祈祷佛菩萨的加持，佛菩萨的加持是不可思议的。

有的人生病了，"身体虚弱，要补身体。"然后就开始杀

生，杀这个吃，杀那个喝，吃的是肉，喝的是血，你这样能好吗？不会好的！虽然因果错综复杂，非常奥秘，但是它是不会浪费的。你用其他众生的生命来保护自己的生命，用其他众生的血肉来补充自己的能量，这合理吗？不合理！这种人不会有好的结果。同样的道理，如果因为家里有事了，你就不惜断传承、断修法下山回家，你下去也一样不能解决问题。与其这样，还不如好好劝他们："没有事，会好的。"真的不会有事，一切都会好的。要是不好，也是因为我们自己不明真相，心里觉得"不好"，就开始烦恼、痛苦，这样就不行了。如果当时心态能稳定下来想："这也是件好事，也是成就的基础。若想见彩虹，就要经历风雨。没有事！"你看，内心一样快乐、平静，没有受到伤害，过后事情很快就会好。其实，好不好又有什么啊？世间、轮回本来就是如此，本来就是这样的，有什么大惊小怪的？身体、生命都是无常的。即使你再有权力、势力，再有神通、神变，也一样是脆弱、无常的！一切都不离无常的本性，一切都不离虚假的本性，哪有什么可靠的？哪有值得依赖的？一切都在变！

大家的内心要坚定。我们现在虽然口里说："要出家，要修行。"但稍微有一点风吹草动，稍微有一点点对境时，就跑回家了。如果你自己内心坚定，自己有定力，谁能阻碍你，谁能影响你啊？都是因为你自己没有决心，内心总在动摇。在座有这么多出家人，没有一个人是我劝出家的，都是你们自己自愿出家的，当时我还不太同意，但是都非要出家不可。现在看来，大部分人还可以，但是也有极少数人事儿多，要么这个事，要么那个事，总动摇自己的决心。我说过了，你若是真想出家修行，就要跟红尘俗世彻底划清界限。有的人动不动就往家里打电话，还要经常下山看看，有什么可看的？有什么可聊的？若是你真心想出家、想修行，就彻

底点！出家不是要身出家，而是要心出家，所谓心出家，就是要有出离心。对红尘俗世彻底厌烦了，这叫出离心。相对来说，我们的僧团还是可以的，但还是有一两个人内心总是不够坚定。

修行的成就要靠坚韧不拔的毅力，要靠坚定不移的信念，这是成就的根本。什么都要养成习惯，什么都要变得熟悉。在一切对境当中修炼，最后变成习惯，这叫成就。最后，你的心态要变成像橡皮筋一样，往上、往下，往东、往西，怎么拉都可以。吃什么都行，住哪儿都行，做什么都行，怎样都行，一点我执我见都没有，一点"自我"的观念都没有，这叫成就。习惯了一切环境，就能习惯一切对境，这才叫修行，才叫成就。"我必须要一个人住，我必须要单独做饭……"哪有这样的修行人啊？"我要住好的，我要吃好的……"你是要当国王，还是要当财主啊？不要总挑这个、挑那个的，这些都是要去习惯的。

我们要在一切对境中锻炼自己，修炼这个习性。所谓修炼，不是炼这个身，而是炼这个心。身是随心的，若心态炼好了，行为自然就炼好了！行为不可能炼不好，因为心主宰言行嘛。

今天所讲的这些，句句都是佛理，都是智慧，大家应该牢记在心里，应该当珍宝一样地珍惜。

思考题：

1、凡事久经串习都会变得容易，那么我们应该串习什么？

《入行论讲记》（四十五）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

④ 忍受痛苦之安忍：进一步思维通过修习力而能安忍。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅二、广说：

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶？

我们在世间为了暂时的利乐也经常受到一些损害、遭遇一些苦难，但是我们也是在忍受着，尤其很多时候都认为这种忍受是理所当然的。

比如说，以前印度因为气候的原因，大森林里有很多毒蛇，经常咬人。人被毒蛇咬了，也能忍受，觉得没有什么；还经常被蚊子、昆虫等叮咬，也能忍受，觉得没有什么。我们还经常遭受饥饿、干渴等痛苦，特别是要忍受种种的病苦，比如疥疮（是一种皮肤病），人得了后，身上非常痒，不挠不行，一挠就非常疼，但是也要忍受着。

我们为了一些世间的利乐、暂时的利益，不知要忍受多少痛苦。比如说为了能赚钱当牛做马都可以，就是为了世间这些暂时的利益，为了那么一点点所谓的安乐。其实世间哪

有什么安乐啊？暂时的利益也都是害自己的，没有什么真正的利益。但是我们这些凡夫都是愚痴颠倒的，为了这些世间的利益、暂时的安乐不顾一切地追求。为了赚钱，为了所谓的感情，可以忍受饥饿、干渴等痛苦，也可以忍受百般侮辱、谩骂等痛苦，甚至连命都不要了。钱是身外之物，感情是假的，但是凡夫就是如此颠倒。

为了这些世间的利益、暂时的安乐遭受这些痛苦是不值得的，但是我们很多的时候却心甘情愿，还觉得理所当然。自己看看：我们在世间为了这些，曾经饱尝过什么样的痛苦啊？曾经遭受过什么样的灾难啊？我们为了赚钱，什么都做过，什么都忍受了；我们为了所谓的感情，什么痛苦都经历过了，难道不都是在忍着的嘛！人真的是颠倒的，还觉得很应该似的。世间人都会这么说："是，为了自己的事业，为了自己的爱情，是要付出的，是要奉献的，是要忍受的。"其实，这些都是不值得的，都是没有意义的！

你为了赚钱牺牲自己，什么都忍受了，自己不愿意做的事情也做了，自己不愿意遭受的也遭受了。你赚到钱了吗？没有吧。即使有的赚到钱了，但是赚到钱以后你真正得到快乐了吗？没有啊，反而更烦恼了，更痛苦了。

有的为了感情，为了所谓的爱情，不顾一切，面子也不要了，什么都不顾了。但是，这些所谓的爱情、所谓的人与人之间的感情都是假的。你们很多人都经历过，刚开始感情好像挺好，过了几个月、几年就变味儿了，根本就没有感情了；当时也许喜欢得不得了、爱得不得了，过几年就完了，又开始恨得不得了、讨厌得不得了。所以说，你付出的这些、遭受的这些苦都是不值得的，都是无有意义的。

现在的父母为了儿女也是不顾一切的付出，还觉得是理所当然的。父母为了儿女，做什么都可以，什么样的灾难都

愿意遭受、愿意承担，但是儿女能为父母做些什么呢？儿女的心是石头，始终是硬的；父母的心是水，始终是软的。在这些儿女面前，你一辈子都要妥协，向他们投降，就要听儿女的、顺着儿女。有些人还满怀指望："我有病了，老了，儿女能管我，能利益我。"能吗？你病了，躺在床上起不来了，快要咽气了，这个时候儿女在哪儿？没有在你身边吧。等你老了，不能自理时，他们就会把你送到养老院去，这还算是最好的、最孝顺的。父母的付出都是无有意义的。

有些人争名夺利，为了地位、名气也遭受了各种各样的痛苦，经历了各种各样的不幸。当你真正得到了这些地位、名气时，内心的压力、痛苦就更大了。现在有些当官的、做领导的就是这样的，非常难啊！所谓的名人、明星，也难啊！很多人认为："这个人太有福报了，成为名人了，成为领导了……"有什么啊？！我认为这都是业障，哪是福报啊？看看他们内心的压力，看看他们内心的痛苦，值得吗？有的人尽管拼命追求，还当不了官，活得很辛苦、很烦恼；有的人想成为名人，自己把自己毁了，最终还没有成为名人……这些人就更惨了，就更痛苦了，更没有意义了。

在世间，我们为了这些暂时的利益、世间的安乐，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，甚至很多时候还心甘情愿、理所当然地这样忍受着、承担着，其实这都是不应该的，不值得的。

现在换个角度讲，为了学佛修行、解脱成佛，我们遭受一点痛苦和灾难是非常值得的，是非常有意义的。

在修行的过程中，有一些磨难、艰辛是好事。学佛修行的过程越艰难，你的业障消得越快，你成就得越快。学佛修行的过程当中，越有磨难和所谓的违缘，你进步得会越快，层次提高得会越快。

承受这些磨难也是为了学佛修行、解脱成佛，都是值得的。这不是为了暂时的利益，也不是为了世间的安乐。实际上，暂时的利益不是真正的利益，世间的安乐本身就是一种痛苦，不是真正的安乐；而学佛修行、解脱成佛都是真正究竟的利益和安乐，都是永恒的。为了这样的结果，为了这样的成就，我们遭受些痛苦和磨难是很值得的。你自己比较一下：暂时的利益重要，还是究竟的利益重要？世间的安乐重要，还是究竟的安乐重要？世间的安乐是有漏的、无常的，而究竟的安乐是无漏的、恒常的，哪个好？究竟的安乐是恒常的安乐，你为此奉献、付出一些，遭受一些痛苦和磨难，这都是值得的，是很有意义的。

在学佛修行的过程当中，遭受一些痛苦和磨难都是好事。这不叫痛苦，这是消业；这不叫磨难，这是成就的助缘。所以，这些都是有意义的，是非常值得的，是应该的！为了学佛修行、解脱成佛，承受一些痛苦和磨难也是心甘情愿，觉得理所当然，这才是正确的。

我们原来一直在颠倒，现在明白了，就不能再这样颠倒了。我们为了世间的利益尚且可以忍受痛苦，为了出世间的利益、永恒的安乐更应该忍受一些痛苦啊！

其实，我们学佛修行、做善事还没有成为习惯，若成为了习惯以后，这些都不难了。我们还没有真正明理或生起信心，如果真正明理、生起信心了，无论是做课，还是打坐，这些都是享受啊，怎么能说是受苦呢？怎么能变成压力了呢？那是极大的享受，因为那时你能感觉到那种禅悦。

现在是不是你的状态不对啊？一说要上课、打坐了，应该迫不急待才对，因为那个时候可以享受禅悦，可以享受无漏的快乐啊。你现在是不是不太欢喜上课？是不是心里对打坐有压力了？是不是开始厌烦、觉得痛苦了？若是这种状

态，就不对了。这说明你上课、打坐的时候，根本没有进入状态，这样的人想修行、想成就是很难的。

我们有时候讲轮回的过患、众生的苦难，有时候讲解脱的利益，有时候讲感恩，你听了，心里应该有感觉啊。听到轮回的苦时，应该是汗毛竖立、热泪盈眶；一想到自己所造下的罪业和轮回或地狱的痛苦时，心里应该很害怕，很恐惧；听到上师三宝的功德时，应该生起信心、欢喜心，也是汗毛竖立、热泪盈眶。但是，你什么感觉也没有，难道是石头或木块啊？主要是法没有入心，没有用心来做。心态的调整、内心的专注，这都是修行的根本，也是成就的根本。若是仅仅在表面上做、在形式上做，时间久了肯定会厌烦的，肯定会退失道心的。学佛修行三四年、七八年，就开始没有意乐了，没有信心了，这就是预兆，你快要灰心了，快要失去道心了，你很危险了，就快完了！

如果大家想学佛修行，就应该像个样子，虽然不可能一下子断掉所有的烦恼，也不可能一下子改掉所有的习气，但是我们也要有点进步，有点改变啊！学佛修行这么多年了，一点儿变化都没有，一点儿进步都没有，甚至越来越不像话了，越来越没有信心了，这个状态不好啊！虽然进步不大，但是有进步；虽然变化不大，但是有变化；虽然不是日日进步，不是日日变化，但是年年进步，年年变化，这也可以啊！

自己最清楚自己，自己最了解自己，自己对照一下吧。有些人刚开始还很有信心，很有意乐，时间久了，越来越没有信心了，越来越没有意乐了。刚开始做课的时候，很多人是有感觉的，基本上都是含着眼泪念诵的；现在你们上早课、晚课的时候，有这样的吗？我没有看到。在座的各位刚开始接触佛法、刚开始上早晚课的时候，尽管念得不太熟悉，但很多都是痛哭流涕、泪流满面啊，要么感恩，要么忏悔；现

在对这些仪轨偈颂都念得很熟悉、很流利了，甚至都能背诵了，但是内心的这种觉受却没有了。难啊！内心慢慢地变成石头了，相续慢慢地变成木棍了。石头是煮不开的，木棍是拉不长的。你看看自己的内心是不是这样的？自己的相续是不是这样的？

我天天苦口婆心地讲，大家天天念诵的这些仪轨、偈颂，都是显密一切经续的精华，无数大德高僧都是通过这些获得成就的，为什么到你们这里就不管用了呢？怎么到你们这里就无济于事了呢？我天天在这儿苦口婆心地讲，不厌其烦地重复。没有这样讲的，我也想快一点把这些经典、论典讲完，为什么还不讲完呢？就是为了让大家容易消化、容易吸收，让相续慢慢地成熟，所以，我反复地给大家讲一遍，再讲一遍，说一遍，再说一遍。但是，你们的内心为什么就一点儿变化都没有呢？相续为什么一点儿改变都没有呢？这就快要成为石头了，快要成为木棍了，石头是泡不开，木棍是拉不长的。

学佛修行就是以佛法对照自己，以佛法来改变自己。大家多多少少也得有点儿开悟，有点儿转变吧！大家真的不能再继续这样了，否则很危险，最终就会成为佛教油子，到那个时候，即使贤劫千佛亲自降临给你传讲无比殊胜的妙法，也没有意义，也度化不了你。一旦成为了佛教油子，就是这样的结果。佛菩萨和历代大德们也都讲了：不怕别的，就怕成为佛教油子，佛法对佛教油子也没有办法。哪怕你罪孽深重也不怕，通过佛法可以改变；哪怕你业障再大也没有事，通过佛法能立即消除；但是就怕成为佛教油子！

为什么说佛教快要隐没了呢？因为快到像法时期了。现在就已经有预兆了：无论在汉地还是在藏地，道场建得都特别大，寺院修得都特别壮观，但是道场里没有真正的道，寺

院里没有正法，都变成旅游、赚钱的场所了。虽然学佛的人越来越多了，出家穿袈裟的人也越来越多，但是真正能以戒定慧息灭贪嗔痴的人少，没有几个。在相上，法衣、袈裟都很漂亮，很值钱，“我的袈裟比你的袈裟值钱。”“我的法衣比你的法衣漂亮。”……很多出家人就这样互相攀比、嫉妒。什么叫出家人？什么叫沙门？就是勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。尽管现在在表面上有很多出家人，但是真正以戒定慧三学息灭贪嗔痴三毒的人却很少。穿上袈裟以后，傲慢心就更重了；成为法师以后，嫉妒心就更强了。真的，我们应该好好反省、反省。自己现在还出家，还在当法师，我的内心也很惭愧，但是没有办法，现在已经这样了，想一下子放下也放不下，一下子都抛弃也不好，无奈啊！真的，很多时候就想：应该好好修一修自己的内心，应该好好降伏自己内心的烦恼，这才是真实的，这才是实实在在的啊。自己真的很惭愧，不是装的。大家应该好好反省，多看看自己的内心。我们自己的内心已经够肮脏、够恶毒的了，却还经常指责别人、说别人！我现在在讲经说法，这个时候显得自己很了不起、很有修行似的，其实不是这个意思。我是在讲经、在说法，讲的就是佛法，讲的就是真理。这是以佛的教言、上师的窍诀讲诸法的实相真理，讲我们的相续、我们的境界，不是在讲我自己，也没有讲某一个人。所以，我们都应该把佛法当镜子照照自己。

如果大家觉得学佛苦，觉得修行有压力，那就完了，从现在开始，应该改变观点，转变心态。学佛修行是为了解脱成佛，学佛修行的过程应该是快乐的、幸福的，怎么会变成压力和痛苦了呢？如果你觉得学佛痛苦、修行有压力，这绝对是不如法的。佛法是解脱痛苦的，是解除压力的，你内心没有痛苦和压力了，才有修行。因为我们现在修行的境界不

够，还没有达到最终成就的地步，所以做不到始终没有压力和痛苦，但是我们在做课、打坐的时候不应该有压力和痛苦啊，否则就完了。

因地菩萨有出定和入定之分，入定的时候没有烦恼，没有分别，但是出定的时候有分别；成佛的时候，在佛的境界里没有出定和入定的区别，始终都没有烦恼和分别。大家现在虽然还没有成佛，但是也算是因地菩萨吧，因为大家已经发菩提心、修菩萨道了。我们现在还有出定和入定的区别，但是入定的时候，正在修法的时候，不应该有压力和痛苦，不能打妄想，也不能总是分别这个、那个。无论是拜佛，还是做课的时候，我们的内心里全是妄念、分别，妄念满天飞，这能行吗？若是内心没有专注的话，不叫入定；若是没有入定，就没有出定的状态。出定的境界叫后得智慧。通过入定才会有出定的这种状态。如果你根本没有入定的话，就没有出定，也不会有出定的这种状态，这样我们就还是个普通的凡夫，根本没有入门，没有上路。大家要好好反省、反省啊。

如果你明理了，心里就没有压力，就不会痛苦了。“喔，我受点苦，有一些磨难，这是很值得的。”你这样一想，内心就欢喜了，当下就解脱了。你当下就没有压力和痛苦了，当下就有禅悦和喜乐了，这应该是学佛修行的一个正确的状态。怎么会有压力呢？怎么会一听说“要上座了”，还在那里晃晃悠悠、愁眉苦脸？一听说“要上课了”，就找成百上千个理由不来？

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

遇到严寒酷暑、狂风大作、重病缠身、遭受束缚、被人殴打等等，你自己心里害怕，内心不坚强，觉得天塌了、地

陷了，觉得这是痛苦，是灾难。其实，这个时候不能娇弱。否则，越娇弱越会增加自己内心的痛苦。

我们平时遭受一些痛苦或是遇到一些困难的时候，不要把它当事，不要拿这些恐吓自己。我以前讲过，得癌症是不会死人的，人是被吓死的，就是这个意思。这是个例子，但很多事都是这样的，本来不痛苦，是你自己让自己痛苦；本来没有事，是你自己把它变成事了。如果你不把它当事，它就不是事；如果你不认为它是痛苦或灾难，它就不是痛苦和灾难。

这都是我们自己的一种执着，也是一种不好的串习。你不把它当事，它就不是事了；你不认为它是痛苦，它就不是痛苦。你遭遇这些所谓的痛苦和灾难时，心态应该稳定下来，内心应该坚强起来，不要把它当事。

我们应该这样思维：天气热就热呗，我也不是酥油做的，不可能化了；冷就冷呗，我也不是萝卜做的，不会冻坏的。有些人经常说：热了不好，冷了不好……全是不好的，你眼里还有好的吗？你嘴里还有好的吗？这种人总是没事找事，说这样不好，那样不好；这样坏了，那样坏了……这就是乌鸦嘴。我们身边有很多乌鸦嘴：不能吃凉的，不好！不能坐地下，不好！不能着凉，不好！晚上不能睡得太晚，不好……到底有什么不好？以前那些大德高僧，喇荣的很多堪布，晚上基本上不睡觉，身体也没有垮掉，人家都修成金刚不坏身了，都虹身成就了。我们这些人还觉得自己很聪明，还觉得自己很懂科学似的。

所谓的科学也是分别念，也是杂念。虽然科学发达了，但是人内心的分别念也增长了，人的身心越来越不健康了，这是不可否认的事实。佛说要“依智不依识”，我们作为学佛人，不应该依赖知识，应该依靠智慧。我是依佛的教导，

尽量依智慧来讲、来做的，不可能相信那些所谓的科学家，也不可能依赖世间所谓的科学。其实佛学才是最究竟的科学，佛才是最伟大的科学家。我相信科学，但是我相信究竟的科学、圆满的科学；我相信科学家，但是我相信最伟大的科学家、最高级的科学家。佛学是高级科学，佛陀是最伟大的科学家，现在的科学还达不到佛的境界，现在的科学家不可能有佛的智慧。当然，科学家里也有佛菩萨的化现，这就不说了，但是普通的科学家根本不可能达到佛的境界。即使是爱因斯坦的相对论，若是我们正确去理解的话，他讲的也是空性，但他是通过逻辑而讲的，无法得知他有没有真正达到那种境界。佛讲过，通过逻辑、推理的方式，只能达到相似的境界，不可能达到真实的境界。若是要达到真实的境界，必须要通过修炼。真正达到那种境界的时候，就像哑巴吃糖块一样。言思的范畴叫世俗谛，是不究竟的，而胜义谛是远离言思的。

以哑巴吃糖块做比喻，以此来说明真理。当你真正达到胜义谛的境界，证悟诸法实相的时候，思维是思维不了的，通过言语描述是描述不了的。所以我们传讲佛法也是有三种方式：最究竟的是如来密意传，然后是持明表示传，最差的是补特伽罗耳传。

“如来”是佛，佛与佛之间是密意传，心心相通，根本不可能用语言，连表示都不要。

“持明”是开悟者或是快要开悟的人，对他们用手势等表示一下就行了。现在很多人不明白，我们拿铃和杵，包括打手印，都是有甚深含义的，这是表示，是让你开悟的。

“补特伽罗”是凡夫的意思，对凡夫就要口耳相传了。这只能是相似的讲，不可能是真正的境界。所以，很多大德高僧是怎样成就的？不是通过言语一句句解释而开悟的。

既然如此，现在我们这样讲、听，是不是都没有意义了？不是，这是基础，必须先这样做，慢慢让你的相续成熟；等相续成熟了，那个时候通过持明表示传，瓜熟蒂落，你突然就会茅塞顿开，自己没有注意到就开悟了。通过持明表示传，也许就一个动作、一句话，或者遇到的某一件事情，你就彻底明白了。

可见，传讲佛法的方式有很多种。给你讲这个道理，给你看我研究出来的东西，这都是属于世间的，是不究竟的。我们研究佛法的时候，这叫补特伽罗耳传，是最差的，凡夫与凡夫之间只能这样，没有别的办法。而持明表示传和如来密意传，都是超越的。为什么六祖惠能突然听到那么一句就开悟了？那就是持明表示传。我们都想开悟，就使劲念《金刚经》，念了那么多遍，还是没有开悟。你能开悟吗？若是你相续成熟了，念不念都一样，修不修都一样。修也没有修，没有修也在修。所谓无修无得，无修而修，修而无修，得而不得，不得而得，这些像是闹着玩似的，是在开玩笑吧？不是。诸法的究竟实相就是这样，真理就是这样。如果想不明白，这是你的问题，是我的问题，是我们自己的问题。

有些人自己想不通的时候，就不接受；自己想不明白的时候，就觉得没有理。靠这样的分别念，你能想通什么啊？你能明白什么啊？你觉得自己很聪明、很有智慧，是吧？算了吧，你所得到的信息都是眼耳鼻舌身这些感官的消息，它们能明白什么？比如说眼识，连墙外这么近的东西都看不到，山后面的东西就更看不到了，若是用纸把眼睛挡住，就什么也看不到，什么也觉察不到了。这样一个肉眼，能看到什么啊？佛一共讲了五种眼——肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。你的这个肉眼连天眼都不是，天眼是神通，离这一百里、一千里以外的东西都能看到，而且看得很清楚。但是你

想明白诸法的实相真理，你想真正了知真谛，就要靠慧眼、法眼和佛眼，连天眼都不行，更不用说肉眼了。所以不要依自己的分别心，不要依自己的观点，这都是错误的。为什么说要破除我执，放下自我呢？就是这个意思。你所感知的一切的一切，都是错觉。所以大家应该依智不依识，我们应该相信法眼、慧眼、佛眼，我们应该相信持明表示传、如来密意传，那才是真正的真谛。很多人不相信佛，就相信世间所说的“这是某位科学家通过多少年的心血研究出来的。”“这是某种尖端科技研究出来的。”但这些都是错觉，没有什么。

同样，你认为自己所遭遇的是个事儿，这是你的错觉；你认为这是自己亲自感受着的痛苦，其实也是错觉。犹如你觉得自己前方有毒蛇，吓得不敢再往前迈步，这就是对你起到作用了。其实那不是毒蛇，而是绳子，这是你的错觉。若是你没有把它看成蛇，而是知道那盘着的是一条绳子而已，就什么事也没有，你不会有恐惧心理，也不可能障碍你走过去。

有一个公案：一位老太太眼睛有病，吃饭的时候总觉得碗里装的都是毛发。她经常对儿媳说：“你怎么给我吃这些东西？”儿媳妇怎么跟她解释都没有用，她仍然认为这些食物是毛发，最后真的生病死去。她是怎么死的？就是这些毛发堵住了喉咙死的。实际上有没有毛发？没有，但是她眼睛有病，心里有障碍，所以就变成这样了。

现在也有很多类似的情况，这是通过科学实验证明的：一个人根本没有得癌症，可研究人员对他说：“你得癌症了，而且是晚期。”他心里总这样想，最后真就得癌症了，而且是晚期，就这样死了。有很多这样的例子，这都是心的作用。

其实不是痛苦，但若是你自己认为是痛苦，那就真的会变成痛苦；其实不是灾难，但若是你认为是灾难，就真的会

变成灾难。所以，大家要学会忍受，学会坚强。这样，再大的痛苦也不会难为你的，再大的灾难也不会恐吓住你的。之所以结果会完全不同，取决于你的内心是否坚强。

有者见己血，反增其坚勇，
有人见他血，惊慌复闷绝，
此二大差别，悉由勇怯致。

“有者见己血，反增其坚勇”：有些人在战场，看见自己流血了，会更坚强、更勇敢。虽然自己受伤、流血了，但他的内心更愤怒、更坚强了，会冲上战场去消灭敌人。

“有人见他血，惊慌复闷绝”：有些人胆子小，内心不坚强，即使是看见身边的人受伤、流血了，自己就会吓得昏倒在地，或者转头跑回去了。

大家内心要坚强。一个菩萨肯定会遇到各种各样的对境，肯定会有各种各样所谓的磨难，内心要坚强一点儿、勇敢一点儿，一切都会过去的，一切都难不倒你。

我经常给大家讲，作为修行人，尤其是大乘修行人，内心应该稳重一点，坚强一点。不要稍微冷了一点就跑；稍微热了一点也跑；稍微有一点感冒，就在那吃药、输液。感冒了以后，就算你吃药、输液了，一下也好不了，还不如不用这些呢。内心要学会坚强，学会忍受，就不会有事。遇到事情时，应该像没有事似的。一旦家里面有事了，自己也在心里想：“完了，怎么办啊？”然后就在那哭，跟家人一起着急。作为一个学佛人，不应该这样，应该先将自己的心稳定下来，然后慢慢劝家人，让他们的内心也稳定下来，就不会有事。有佛法就有办法，有佛法就有方法。相信吧！为什么说要相信佛法、相信佛呢？通过佛法，通过自己对佛法的信心，主要是你自己的内心要稳定下来、坚强起来。你的内心

稳定下来了，坚强起来了，这就是加持。但是，我们对佛、对法的信心是不足的，总是三心二意："能管用吗？能救度得了吗？"还是怀疑的状态。莲花生大士说过："具有坚信得加持，若离疑心成所愿。"没有信心就没有加持，内心有疑惑的话，就不能成就。所以具有信心才有加持，内心没有疑惑才能成就。

"此二大差别，悉由勇怯致"：这两种表现的差别，是因为他们内心的差别造成的，一个内心勇敢，一个内心怯懦。内心怯懦的人，若稍微有一点点感冒，就会怀疑："我是不是得肺癌了，是不是得胃癌了？"全扯到癌症上去了，然后恐惧、害怕。若是这样瞎想,容易得病；若是怕死，也容易死。

寅三、摄义：

故应轻害苦，莫为诸苦毁。
智者纵历苦，不乱心澄明。

"故应轻害苦"：要轻视、小看这些所谓的伤害或者痛苦，不要把它当作事。受到伤害了，不当事；遭受痛苦了，不当事。这个时候就要跟它傲慢："没有事，这点伤害算什么啊！这点痛苦算什么啊！"就要这样想。

"莫为诸苦毁"：不要因为这些所谓的痛苦而毁坏自己。诸苦毁坏不了自己，但若是你执着苦，就会毁坏你自己。

其实受苦是积福、消业，享福是消福。苦不可怕，苦并不是坏事。但若是你执着苦，甚至对苦有恐惧，这才是真正的障碍，才会真正毁坏你的内心，打击你的心态。人的相续是这样被毁坏的，人是这样垮掉的。所以，如果有伤害、痛苦，不要当事，不要去执着，也不要害怕。若是去执着、害怕的话，通过这些苦和伤害，会彻底毁坏你自己。

"智者纵历苦，不乱心澄明"：一位智者、具有修行的

人，纵然遇到了违缘、磨难，经历了千辛万苦，但是他的内心仍然是清净的、明了的。

我们的历代传承上师们和那些大德高僧们，住在森林或山洞中，没有吃的、穿的，跟野生动物一起生活。他们为了修行，为了成就，经历了千辛万苦。再如，我们伟大的佛陀释迦牟尼佛在因地的时候，仅仅为了四句佛法，在身上点燃了成千上万盏灯。这些佛菩萨和大德高僧们，虽然经历了千辛万苦，但是他们的内心仍然是清净的、明了的，不受这些外境干扰，相续没被染污。我们读密勒日巴尊者的传记，尊者表面上看是苦，其实内心没有苦。

现在一讲你们在山上修法的情况，山下很多道友吓坏了："啊，太苦了！"如果这都算苦，那密勒日巴等这些尊者们怎么办？这些都不是苦啊！表面上看是苦的，实际不苦啊。其实真正的苦修是什么？是降伏自己内心的烦恼，降伏自己的习性。这不容易做到，很难啊，这叫苦；没有吃的、穿的，住山洞、森林，都不叫苦，也不叫苦修。现在社会上有很多修行人也会装，在施主或居士面前装苦修，穿得破破烂烂的，吃剩饭、剩菜等不好的东西。这些施主和居士就认为："这个人肯定是在苦修啊，肯定有修行。"再怎样装模作样也是装模作样，不是真的。

降伏自己的烦恼，降伏自己的习性，这才是真正的苦修，这很难做到啊！

思考题：

1、 在遭遇寒暑风、疾缚捶打等对境时，为什么说"若娇反增苦"？

2、 为学佛修行、解脱成佛而遭受些苦难是非常有意义的，对此应怎样理解？

《入行论讲记》（四十六）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

⑤ 忍受痛苦之安忍：思维痛苦的功德。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑四、作意功德：

奋战诸烦恼，虽生多害苦，
然应轻彼苦，力克嗔等敌，
制惑真勇士，余唯弑尸者。

“奋战诸烦恼，虽生多害苦”：与自己的烦恼、习气作战、斗争，这个过程也许是艰难的、痛苦的。

学佛修行也是场战争，与自己的烦恼、习气作战。之前我们是顺从烦恼、顺从习气的，我们听从烦恼、习气的指挥。我们现在要学佛、修行，就要造反，就要跟这些烦恼、习气作战。以前是听从烦恼、习气的，它们让我们做什么，我们就做什么，它们让我们干什么，我们就干什么；从现在开始，我们不能再听从它们的，不能顺从它们。你自己开始有正知正见、有智慧了，就以正知正见和智慧跟它们作战，甚至要消灭它们。

跟贪心、嗔恨心等烦恼、习气作战，跟我执我爱、自私自利等作战，这就是修行。如果你真正敢造反，敢跟它们作对，那是真正的勇士。只有这样，我们才可以脱离轮回，摆

脱痛苦。这些烦恼、习气是我们轮回的因。我们为什么不得解脱呢？就是因为这些烦恼；我们的福德、智慧为什么都达不到圆满呢？就是因为习气。所以，如果你想解脱，想成就，就要跟它们作战。既然现在你已经下了决心、做了决定，就要造反、反抗，就不能再懦弱了，要勇敢。

降伏烦恼没有那么容易，对治习气没有那么简单。战胜外在的敌人不难，战胜自我才是最难的。这个过程也许是艰难的，也许是痛苦的，尤其是刚开始的时候，降伏烦恼不容易呀！

大家首先要明白：这些烦恼和习气才是自己最大的敌人，是一切祸害的根源。我们往往认为："某某人侮辱自己。""某某人伤害自己。"我们把这些外在的人或众生视为了敌人，这是错误的。他们不是真正的敌人，也不是一切祸害的根本。什么是一切祸害的根本？就是烦恼、习气。谁是真正的敌人？就是烦恼和习气。如果你明白了这个道理，这也可以说是一种开悟。之前是迷，现在开始觉了；之前不知道，现在真正明白了。你为什么要造反呢？为什么要反抗呢？就是因为你明白了。之前你还不明白，也不知道，现在你明白了、知道了，这就是开悟了嘛，也可以说是觉悟了。

那么，现在要怎样做呢？你要有正知正见的武器，要有智慧的武器，这样你才有反抗的能力，才可以消灭真正的敌人。你已经发现了，真正的敌人就藏在我们自己的内心，一切祸害的根源就藏在我们自己的相续当中。但是，降伏烦恼是要靠智慧的，对治习气是要靠正知正见的，若是没有智慧、正知正见，你很难对付它们，所以这个过程也许是艰难的、痛苦的。

真的，我们现在要战胜外面的敌人，要消灭外在的一些敌人都很难，要冒着很大的危险，要经历很多的艰难，更何

况要战胜内在的敌人呢？从无始劫以来到现在，这些藏在我们内心的真正的敌人一直在侵犯我们、控制我们。我们为什么一直不得解脱？为什么一直没有成就呢？就是这个原因。所以，我们从现在开始就不能再随顺它们，不能再乖乖地任由它们摆布了，而是要消灭它们、战胜它们。也许这个过程很艰难，很痛苦，但是我们要把这些艰难、痛苦抛在脑后，内心不能怯懦。

如果我们要解脱、成就，就要跟它们作战。我们什么时候降伏了这些敌人，消灭了这些敌人，什么时候才可以获得永恒的安乐，才可以获得真正的圆满。所以为了这样一个究竟的利益，为了这样一个究竟的解脱，我们要不顾一切艰难困苦。

“然应轻彼苦，力克嗔等敌”：想想这些敌人对我们的伤害、危害，若是我们再不去降伏和消灭它们，它们还会继续伤害我们，继续让我们遭受无穷无尽的痛苦；也要想到，我们若是能跟它们作战，能消灭它们，我们就能获得永恒的安乐，获得究竟的果位。当你在心里这样忆念时，所谓的艰难困苦就恐吓不了你，影响不到你了。你不再把它们当回事，你的内心坚强起来了，信念坚定起来了，心的力量不可思议，所谓的苦就不是苦了，所谓的难也就不是难了。

现在有些人要解脱、成就，真的很难。我们多幸运啊，已经遇到了大圆满法，即身就可以成佛；若是能精进修行，随时都可以成佛。如果我们没有遇到大圆满法，还要经历很多劫的苦修。所以，如果自己今生能解脱，即身能成佛，为了求法，为了修持佛法，即使吃点苦、受点累，也是应该忍受的，即使经历一些灾难，也是值得的。虽然我们现在天天要上课、闻法，但是学修的环境、条件都这么好，还有什么难的，还有什么苦的啊？怎么还叫苦连天呢？

若是你真正能精进修行一百天的话，也就差不多了。若是你能在规定的时间里，按学修计划精进学修加行，获得大圆满的境界一点儿问题都没有。精进修行三年或者一百天，这个时间够短的了。这么短的时间里，就能轻而易举地获得永恒的解脱、究竟的果位，这是多大的利益啊！但是，自己看看，在这一百天的时间里，你没有精进修行啊！在这三年的时间里，你也没有按计划学修啊！

成就是很难的，是要靠信心的；精进是一种欲乐，一种欢喜。如果你内心里一点欲乐都没有，一点觉受都没有，天天这样勉强地做，天天这样痛苦地做，那就难了。不用说修一百天，修一万天也难；不用说修三年，修三十年也难。

大家好好想想：我们不用经历三大阿僧祇劫，也不用经历很多劫，今生就能解脱，即身就能成佛。若是自己能精进修行的话，三年，甚至一百天就能圆满。大家观察一下自己，不能这样虚伪啊，不能这样欺骗自己啊！虽然参加了百日共修，也在学修加行，但三天打鱼，两天晒网，丢三落四；虽然也闻法、打坐观修，但没有进入状态，根本没有保持心的平静，都在表面上下功夫，都在走形式。这样是没有用的，这叫虚伪，也叫欺骗自己。

“百日共修参加了吗？”“参加了。”“加行修完了吗？”“修完了。”在表面上是参加了，在表面上是都完成了，但是内心一点儿改变都没有，一点儿境界都没有，这叫虚伪，也叫欺骗自己。谁也没有欺骗你，是你自己欺骗你自己。天天在那儿上早晚课，天天在那儿打坐观修，表面上看很像个样似的，表面上看很精进似的，但心里全是妄念、杂念。什么叫修？什么叫念？杂念不生，妄念不起时才叫念，之前没有念。你们看看这个“念”字，上面是“今”字，下面是“心”字，就是当下的意思。心安住在当下，心专注在当下，才叫

念。

很多人学佛修行，说明白，也没明白；说没明白，也明白一点儿；说有修行，也没有修行；说没有修行，天天也在念佛、打坐、修行。大家不要虚伪，不要欺骗自己嘛！每天都在闻法、修法，明白了就是明白了，没明白就是没明白，做到了就是做到了，没做到就是没做到，要分清楚一点。死的就是死的，活的就是活的，要分清楚。这样你才会有真正的修行，才会有真正的进步。

以前的那些大德高僧们是怎样修的？就是观察自己的心。生起恶念的时候，放一粒黑豆；生起善念的时候，放一粒白豆。刚开始时，全是黑豆，没有几粒白豆；但是通过修行，调整，再调整，最后全是白豆了，这时人家成就了，这叫修行。

尽管一下子不可能都做到，不可能彻底改变，但是善根、福德是要积累的，这就是修，最后才能达到圆满。有的人一下子没有做到，没有改变，就失去了信心，失去了道心，这是愚痴的做法。一个凡夫要转识成智、转凡成圣，要成佛，是有过程的。我们的佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫，最后才做到了转识成智，才从一个凡夫变成了佛，也不是一下子就做到的。一下子做不到不要紧，但是你应该有进步，有改变，然后才能制伏烦恼仇敌，消灭烦恼仇敌。

“制惑真勇士，余唯弑尸者”：大家要去制伏烦恼仇敌，消灭烦恼仇敌。当你真正战胜了烦恼怨敌时，才是真正的勇士。若杀害其他有情之辈，就像杀尸体一样徒劳无益。

烦恼怨敌才是真正的敌人，才是一切祸害的根源，你要真正跟它们作战或者要战胜它们是非常困难的。六道轮回里有无量无边的众生，而能获得成就，获得解脱的有几个人啊？没有几个人，因为太难了！跟烦恼作战，要战胜它们是

很难的，若是你真正有勇气和能力战胜它们，才是真正的勇士啊！

一个国家若是战胜了其他国家，一个人若是成功地消灭了敌人，世人就会把他们视为勇士——勇敢的人。其实，无论是国家，还是个人，对方都不是你真正的敌人；而且他们不用你去消灭，也不用你去破坏，因为他们都是因缘和合的，都是假象，都是无常的，都在刹那刹那当中生灭。比如你今天做梦，你在梦里消灭了敌人，战胜了另外一个国家，这些有意义吗？当你从梦里醒过来时，什么也没有了，毫无意义啊！同样的道理，不用你去消灭，不用你去破坏，他们的本性就离不开无常，离不开生灭；再者，也用不着你让他们烦恼，你让他们痛苦，他们本身就离不开烦恼，本身就是痛苦的。况且，即使他们遭受了痛苦、生起了烦恼，这也都是他们自找的，也可以说是因他们自己的业力所现、业力所感，与你没有关系。

可见，你认为是你让这些所谓的敌人痛苦了，你认为你已经消灭了他们，这是不正确的：第一，这是你的错觉；第二，这都是你自己的邪见，根本就不是事实，也不符合真理。

所以，你去破坏或者去消灭其他的众生或外在的敌人，就像去消灭一具已经没有生命的尸体一般，徒劳无益。尸体已经没有生命了，你去杀它有什么用？它已经变成尸体了，你拿刀去捅，拿炸弹去炸，难道这也是勇士吗？若是你明白真理的话，的的确确就是如此。

为什么佛说世人愚痴颠倒？我们所认为的敌人不是真正的敌人，我们自认为消灭敌人的行为也不是真实的，我们的所思所想、所作所为都不符合诸法的实相真理，这就是愚痴颠倒。你把他们当成敌人，这是你自己在给自己增加烦恼和痛苦；你想去消灭他们，但是不仅消灭不了他们，自己还

会造业，这就叫颠倒。总之，你想消灭外在的敌人是消灭不了的，一切都是徒劳无益的。不是你去消灭他们，这是他们自己的业感；同时，你却破坏了自己的相续，在相续中种下了恶因，将来是要遭受恶果的。

在此处，我们要明白什么是真正的敌人，应该如何去战胜它们。

苦害有诸德，厌离除骄慢。
悲愍生死众，羞恶乐行善。

“苦害有诸德”：当我们受到伤害、遭受痛苦的时候，也许会很郁闷，甚至觉得天塌地陷一般地陷入绝望，其实这是错误的！伤害或痛苦也有很多功德，这些是无价之宝。

第一，“厌离”：通过这些伤害和痛苦，你可以对轮回、对世间生起厌离心。

大家看看公案，以前佛在世的时候，身边的那些弟子们是怎样接触佛法，怎样进入佛门，怎样获得成就，怎样成就阿罗汉的？很多都是通过一些坎坷或挫折而成就的。现在我们也是这样，很多人都是经历了一些坎坷或挫折后才接触佛法，走进佛门。

真的，我就是怕你们觉察不到苦。若是你觉察或感觉到了苦，这是好事，这样你才会对世间、对轮回生起厌离心。当你知道轮回苦、人间苦，当你遭受痛苦、受到伤害的时候，应该去找它的根源。自己为什么痛苦？为什么受到伤害？因为自己在六道中轮回，由业力的牵引所导致的。这样，你才会生起真正的厌离心。“若是我继续六道轮回，还要遭受无穷无尽的痛苦；若是我继续跟着业力走或是受业力牵引的话，还要遭受无穷无尽的伤害……”这样，你的出离心就发出来了。“我要摆脱轮回，我要摆脱业力。”这叫厌离心，

也叫出离心。这样，你才有真正渴望解脱、希求解脱的心。

我们很多人现在都还没有生起出离心，仅口头上说“我要解脱”，这是假的！因为我们还留恋着世间，我们还放不下世间的利益。很多人脚踏两只船：既想学佛，又想做凡夫做的事情；既想解脱，又想搞轮回的事情；口上说要成佛，但做的都是凡夫做的事。佛和凡夫是两个境界，解脱和轮回是两个地方，一个是此岸，一个是彼岸。若是你想到达彼岸，必须要离开此岸；若是你真正想成佛，必须要断除凡夫的思想和行为。为什么总是脚踏两只船，总想一心二用啊？！一心不能二用，脚踏两只船很危险，你哪里也到不了，只能掉进水下淹死。若是你想搞轮回，就别想解脱；若是你想做凡夫，就别想成佛。你自己可以自由选择，如果你想做凡夫，就不要说“我要成佛”，因为这是不可能的事。如果你要搞轮回，遭受痛苦也是应该的，因为轮回的本性不离痛苦，你想忍也得忍，不想忍也得忍，没有办法，这是你自己的选择。

所以，受到伤害或者遭遇痛苦是好事，可以生起厌离心、出离心。如果真正能生起厌离心或出离心，解脱就容易了。若是脚踏两只船，难啊，难就难在这儿！若是你能彻底一点儿，就不难了。

第二，“除骄慢”：受到伤害、遭受痛苦是好事，可以遣除骄傲自满的情绪。

有的人觉得自己有文化，有势力，生活很好，家庭很好，就骄傲自满。其实，即使你文化水平再高，知识再渊博，也都是分别念而已，不离烦恼；即使你势力再大，再有钱财，也都是一种压力，是一种心灵的负担。

有些人只追求物质的享受，不知道追求精神的享受。其实精神的享受才是真正的享受，才有真正的快乐啊。以前我在喇荣学修的时候，在物质方面真的是一无所有，一点儿物

质享受都没有。那里条件非常艰苦，环境、气候很恶劣，有时候又冷又饿。尽管如此，但是天天能聆听上师的教言，天天能跟同修道友一起享受法喜。现在的喇荣和以前的喇荣不一样，现在是天堂了。那个时候，没有电，路也不通，房子都是草皮盖起来的，木板搭的火皮房在喇荣是最好的了，一下雨全是泥，我们上一堂课回来，下半身全是泥。但是，我永远不会忘记那段生活、那段历史，那种精神的享受、内心的快乐是无比的，我自己有亲身的体验。那个时候，我们虽然没有物质的享受，没有外在的、表面上的快乐，但是我们有精神的享受，有内心的快乐，天天法喜充满。物质算什么啊！精神的享受才是真正的享受，内心的快乐才是极大的快乐。所以大家不要总是追求物质，总想享受物质的生活。

现在，家家都有翻天覆地的变化，生活水平都相当好了，但是为什么人们内心的快乐却越来越少了？说实话，这都是物质造成的。物质的发达对大家有利，还是有害，主要取决于精神的发展能不能跟上。若是精神能跟上，物质发达就是好事；若是精神跟不上，物质发达就是坏事！

很多大城市里的人都愁眉苦脸的，因为内心压力太大了。虽然物质发达了，但是却变成了精神的压力。所以尽管很多人有势力、有钱财，但这些都是无常的，这些给你带来的只是灾难和痛苦。但是人往往都想不开，想不明白，所以受罪也是咎由自取。

你遭受痛苦，受到伤害，可以遣除傲慢心。你之所以会遭受痛苦、受到伤害，是因为自己的烦恼重、业力重，若是你能认识到这一点，就能遣除自己的傲慢心。你看，自己的烦恼那么重，内心那么肮脏；自己的业障那么重，还做了那么多的坏事……这样一想，就不会贡高傲慢了，心态就低了下来，自然就有惭愧心了。自卑不叫遣除傲慢，遣除傲慢不

离智慧。你发现自己的内心肮脏、不清净，这是认识了自己的错误，觉察到了自己的毛病。当你意识到自己业障重，做了很多坏事，伤害了很多众生，自己还是个坏人、恶人，自然就不会骄傲自满了，这样就降伏了傲慢心。

第三，“悲愍生死众”：自己遭受痛苦、受到伤害时，观察身边乃至一切众生，发现他们所遭受的痛苦更大，所受到的伤害更严重，慈悲心自然就生起来了。

若是与六道中轮回的众生，尤其是与三恶道中的众生相比，我们所遭受的痛苦和伤害算什么啊？不用说饿鬼道和地狱道的众生，旁生道的众生所受的痛苦都是我们亲眼能看到的，那些动物天天无缘无故地被杀、被吃，与此相比，我们受到的这点痛苦、伤害算什么啊？大家想想这些众生所受到的痛苦和伤害，它们在挣扎中痛苦地失去了珍贵的生命，而这些人却一点不顾众生所遭受的痛苦，还要吃活的，怎么会这么愚痴呢？！我们还随意打蚊子，“啪”一声就把它弄死了，那也是一条命啊！多冤枉啊！

我们在自己遭受痛苦，受到伤害的同时，可以思维身边的众生所遭受的痛苦，尤其是三恶道的众生所受到的伤害，自然就能生起慈悲心。这样，我们遭受痛苦就有作用了，受到伤害就有意义了。

若是能这样思维和观察，多有意义啊！前面讲过，若是一个智者，即使历尽千辛万苦，他的内心也不可能被染污，他的内心也不可能痛苦。什么也伤害不了他，因为他明白很多真理，他能生起很多珍贵的正念、善念，这叫修行。而我们每天却在自私自利地斤斤计较：“我要什么什么，别人对我怎么怎么了……”对境还都是同修道友，相互之间却一点儿都不让步。这样还说要修行、要成佛？算了吧，真是白日做梦！

第四，“羞恶”：遭受痛苦、受到伤害，可以让自己忏悔，断除恶业。

作为一个真正的修行人，他会去找痛苦的根，如是因，如是果，之所以遭受痛苦、受到伤害，这是自己造恶业、结恶缘的结果。若想解决这个问题，想摆脱这样的痛苦，就要从因地入手，不能再造恶业了，不能再结恶缘了。否则，若是自己再去造恶业、结恶缘，将来还会遭受更大的痛苦和伤害。这样就可以断恶，再也不敢结恶缘了。

一个修行人，他想的不是果，而是因；他不会在果上解决问题，而是在因上解决问题。学佛就要这样学，修行就要这样修。

我们现在学佛了，很多人还出家了，却仍然处处结恶缘，甚至跟这些同修道友结恶缘，这样你生生世世都会有障碍，生生世世都会是这样的。你想离开是离不开的，已经结上了缘，生生世世都可能有如是的因果。

第五，“乐行善”：我们所遭受的痛苦和伤害，还能帮助我们欢喜行善。

既然已经找到了遭受痛苦和伤害的根源，怎样才能摆脱这样的因缘，脱离这样的痛苦呢？就是要行善。如果自己能行持善法，能处处结善缘的话，将来就不用遭受痛苦，再也不会受到伤害了。

人和人的命运真的是不一样的，人和人的因缘真的各不相同。有的人从小到大基本上没有受到什么痛苦，基本上没有遭受到他人的伤害，只有善缘，没有恶缘；有的人处处都是恶缘，常常要承受痛苦。尽管都是在人间，都在同一个地方，甚至出生在同一个家庭，为什么命运各不相同呢？一个是只有善缘，享受帮助和利益；一个却处处是恶缘，感受身边人的伤害和欺骗。自己不想想原因，却还很受委屈似的：

“怎么欺骗我呢？怎么伤害我呢？”这都是自找的！哪有无缘无故的？这就是佛和凡夫的差别，就是智者和愚者的差别。尽管都在人间或者都在一个环境里，生活的条件也差不多，在外表上也许看不出来差别，甚至长得也差不多，但是却有很多实实在在的不同之处。

如果你有智慧，会转变心态的话，所谓的伤害也是极大的利益，所谓的痛苦也是极大的快乐。关键在于你怎么看，怎么面对。所谓学佛修行，不是只念一部经、只持一个咒就可以了，无论是念经，还是念咒，都是为了开启智慧，都是为了指导自己的内心，没有别的作用。

有些人心态总是漂浮不定，今天跑到这儿，明天又跑到那儿，今天在这儿念经，明天又在那儿念咒，今天在这儿打坐，明天又不知道在那儿做什么……这种人还是受业力的牵引，想成就比登天还难啊！法门平等，不分高低，主要是各有各的因缘，大家把心态放下来，当下就可以解脱，在哪儿都可以成就。若是心态放不下来，心无法专注、安住，在哪儿都难，到哪个道场都难！哪怕今天释迦牟尼佛亲自降临，也难度化你啊。心不净则一切不净，即使释迦牟尼佛亲自降临，若是你自己的业力没有穷尽的话，也许也能找出很多问题，也仍然会造业的。所以，大家把心态放下来吧，心态稳定下来，这是成就的根本！

总之，就是这个心嘛，有一个坚定的信念，有这样的“一心”就够了。若有一念真心，当下就可以解脱，当下就可以成佛了。否则真的难啊！我们为什么不得解脱，不得成就呢？就是因为这个心态总是漂浮不定。我们的心就像脱缰的野马一样，你想直接抓它是很难的，让它自己停下来吧。

思考题：

1、书上所讲的苦害有哪些功德？请详细讲讲。

2、为什么说“跟嗔恨心等烦恼斗争，才是真正的勇士”？为什么说“杀害其他有情，就像杀害尸体一样毫无意义”？

《入行论讲记》（四十七）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

⑥ 定思正法之安忍：思维作害者身不由己而不嗔恨对方。

今天接着讲《入菩萨行论》。

现在我们要修忍辱，但若是强行去克制自己的内心、控制念头，这不是好方法，也不是真正的修安忍，不是真正的安忍。真正的安忍是遇到对境、受到伤害的时候，内心仍然是平静的，没有被染污，没有被动摇。修持安忍是要对治嗔恨心的，内心里不能有嗔恨心。之前我们也讲了很多真理、很多实相，大家要经常思维这些内容，要明白事实真相。如果你认真思维，真正深信了、明白了事实真相，嗔恨心就不会在相续中产生。

子二（定思正法之安忍）分三：一、遣嗔作害者；二、遣除除嗔不应理之邪念；三、摄义。

丑一（遣嗔作害者）分三：一、作害者身不由己故不应视为嗔境；二、遮破自主之作害者；三、摄义。

寅一（作害者身不由己故不应视为嗔境）分三：一、无有自主；二、无心；三、摄义。

卯一、无有自主：

不嗔胆病等，痛苦大渊薮，
云何嗔有情，彼皆缘所成。
如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲恼，烦恼强涌现。

“不嗔胆病等，痛苦大渊薮”：为什么我们对所谓的敌人生起嗔恨心呢？我们认为是他们让我们痛苦了，他们是我们痛苦的根源，然后我们就生气，因此而嗔恨对方的。那么，你自己生病的时候，比如生胆病、胃病、心脏病等，这些疾病也让我们痛苦了，也成为痛苦的根源，我们为什么不去嗔恨自己或者这些疾病呢？

“云何嗔有情，彼皆缘所成”：虽然这些疾病也给我们带来了很多痛苦，也成为了痛苦的根源，但是它们是不由自主的，是通过一些外缘而产生的。我们自己也不愿意生病，但是当一些生病的因缘聚合的时候就产生了疾病。这些疾病也是因缘和合而生的，是不由自主的，所以我不嗔恨。

那么，同样的道理，这些敌人生烦恼的时候，比如说当敌人生起嗔恨心、生起伤害我们的害心时，他们也不愿意生烦恼，也不愿意造业，但是没办法，他们也是不由自主的。他们也是通过一些外缘而生嗔恨心的，然后就不由自主地伤害我们。因此，你不应该嗔恨这些所谓的敌人啊。

谁愿意生起烦恼？谁愿意遭受痛苦啊？他们一生气，一嗔恨，内心也是很痛苦，很不乐意的。他们虽然不愿意，但是没有办法，通过一些外缘，嗔恨心等这些烦恼自然就生起来了。当生起烦恼时，这些所谓的敌人也是没有办法，就由烦恼来控制了，尽管自己不愿意骂人，但是也得去骂，尽管自己不愿意去伤害他人，但是也得去伤害。当嗔恨心等烦恼一生起来，就不由自主了。而这些烦恼是怎么产生的？就是

通过一些外缘不由自主地产生的。

我们生病的时候，为什么不嗔恨疾病或嗔恨自己产生了疾病？因为“我不愿意生病，但是疾病通过外缘而自然形成，没有办法啊。”同样的道理，所谓的敌人、仇人，他们也不愿意生起烦恼，但是通过外缘而产生了嗔恨心、害心等烦恼；当烦恼生起来时，他们也控制不了，只能顺从烦恼，他们也是不由自主的。可见，我们视他们为自己的敌人、仇人，对他们恨之入骨、非常愤怒，这是不应该的，而应该修安忍，不应该嗔恨和愤怒。

如果我们认为：生病是不由自主的，而敌人嗔恨、伤害我们是自主的。这是错误的！我们认为他们在嗔恨和伤害我们。其实不是，他们也是不由自主的，这个时候他们也成为了烦恼的奴才，成为了嗔恨心的牺牲品。

“如人不欲病，然病仍生起，如是不欲恼，烦恼强涌现”：对二者作一下比较：疾病是通过外缘产生的；嗔恨心也是通过外缘产生的。我们不愿意生病，但是当遇到外缘时，疾病就会产生；敌人也不愿意嗔恨、烦恼，但是当遇到对境时，嗔恨心等烦恼就会强制性地涌现，没办法啊。

自己生病的时候，我们没有嗔恨；而他人因生起嗔恨心而伤害我们的时候，我们就生气。其实，这二者是一个道理，都是不由自主的。我们生病是不由自主的，而敌人生嗔恨心也是不由自主的。自己生病是通过外缘而产生的，而敌人也不愿意嗔恨，但是通过外缘也就不由自主地生起了嗔恨心，甚至伤害我们。疾病给我们带来了痛苦，但是它是不由自主的；敌人的嗔恨虽然也给我们带来了痛苦，但是他们也是不由自主的。我们生病了，无可嗔恨，只能忍受，对艰难的治病过程也要忍；同样的道理，当敌人对我们生起嗔恨心，甚至让我们痛苦时，我们也应该忍受，不应该嗔恨。

我们要从道理上明白，这样才能做到安忍。佛法里有戒律，“戒”是指不允许做的，“律”是必须要去做的。有些是绝对不能做的，有些是必须做的。佛亲口讲：“诸恶莫作，众善奉行。”“诸恶莫作”是指不允许做的，“众善奉行”是指一定要做的。但是，这些都不能勉强地去遵守，否则没有功德。若认为“因为这是佛说的‘不允许做’，所以我不能做；因为这是佛说的‘一定要做’，所以我要做。”这种观点和做法也是错误的。你应该从道理上明白，从而自愿地去做。

佛说“诸恶莫作”，为什么不能造恶业呢？因为这是痛苦的根，若造恶业了，就要遭受痛苦。如果你明白了这个道理，这叫智慧；若是有智慧了，自己自然就能做到“诸恶莫作”。

现在我们是很不愿意、很勉强地学佛，佛说“不能做”，我们就很勉强地不做，这样没有功德。佛法里经常讲发心，就是自己要发自内心地听从佛的教言。因为我们都不愿意遭受痛苦，而痛苦的根源就是恶业，所以佛让我们断一切恶，不让我们去造恶业，这是为了我们。如果你断恶了，就不用再遭受恶果了。“如是因，如是果。”你若造恶业了，将来一定要遭受恶果。“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”因果是不虚的，无论是善业，还是恶业，都不会浪费的。如果你今天造恶业、结恶缘了，这是不会浪费的，也许现世当中没有遭受恶果，但是不等于不用遭受恶果。就像农民种地一样，有的几个月就可以收获了，有的要过几年、几十年才可以收获。因果也是如此，有现世现报，有来世再报，也有生生世世以后再报的，这也是不会浪费的。所以我们不能造恶业，不能结恶缘，否则若是造了恶业，不忏悔的话，将来一定要遭受恶果。当你明白、深信了这个道理

时，自然就不会造恶业、结恶缘了。

佛说“众善奉行”，为什么要行善呢？因为善法是快乐的因，解脱的因。既然我们都想获得快乐，都想获得解脱，那么就要行持善法。

我们要明白和深信这个道理：你不是不愿意遭受痛苦吗？那么就要断一切恶业，这样就不用遭受痛苦了；你不是想获得快乐吗？那么就要行持一切善法，这样你就可以获得永恒的快乐。善恶因果是不会浪费的，这就是佛讲的基本的教理。

我们现在要修安忍，不能嗔恨，为什么？你一定要明白这个道理：我们所谓的敌人，他也不愿意生起烦恼、伤害他人。因为一生起嗔恨心，他的内心也是很痛苦的。他伤害别人的时候，自己也会遭受灾难啊。尽管他也知道结果，他也不愿意，但是他没有办法，当遇到一些外缘时，嗔恨心就无法控制地自然生起；一旦生起了嗔恨心，尽管他也不愿意伤害他人，但是也得乖乖地被嗔恨心支配而去伤害他人。所以，我们要去思维这些道理，明白这些道理，这样就不会对敌人生起嗔恨心了，即使遇到了对境，内心也不会动摇。

若大家强行去控制，这是很难的！若有人态度不好，说话带刺，自己心里就不舒服了，脸都已经憋红了，但还忍着，因为要修“安忍”嘛！这样，还是没有忍啊！这样也不是不好，最起码没有造身恶业和口恶业，但是你的内心已经动摇了，相续已经被染污了，心已经变得不平静了，心里已经很难受了。前面我们讲过嗔恨心的过患：不仅使相续遭到破坏，内心发生了混乱，也会伤害身体。可见，你还是没有真正修安忍，没有真正做到安忍。

也许你会想：“那怎么办啊？我已经很尽力了，我已经很有进步了。若是以前，我肯定会立即回骂他，甚至可能动

手去打他了。”是，这也是进步，但我们现在是讲安忍，你还是没有做到安忍啊！真正的安忍是心里不生起嗔恨，内心不动摇。

怎样才能做到安忍呢？你要去思维这些道理，当你明白了这些真理以后，自然就不会生起嗔恨心了，内心自然就不会动摇了。因为本来就是这样的，没有什么可嗔恨的。

卯二、无心：

心虽不思嗔，而人自然嗔，
如是未思生，嗔恼犹自生。

如果你认为：我们生了疾病，但是这些疾病没有作害我们的想法，所以我不嗔恨它们。但是敌人就不一样了，这些敌人有作害我们的想法，所以我嗔恨他们。

其实二者是一样的道理。我们的内心也不愿意生病，这些外缘也不是故意想让我们生病。我们心里绝对没有“我要生病”这个想法，这些外缘也没有“我要让他们生病”的想法，但是当内外的一些因缘聚合的时候，疾病就产生了。也许刚才还很健康，现在身体就不舒服了：也许昨天还很健康，今天就生病了。那么，敌人生起嗔恨心也是如此，他也不愿意生嗔恨心，没有“我要生嗔恨心”的想法；令嗔恨心生起的这些外缘也没有“我想让他生嗔恨心”的想法。但是当内外的一些因缘聚合的时候，嗔恨心自然就产生了。一切都是如此，当因缘和合的时候，它就会产生。

这个道理似乎不太好明白，为什么？我们一直认为：这些敌人是故意嗔恨我们、伤害我们。其实不是这样的。尽管他们怀有嗔恨，有伤害的心，但这个嗔恨和害心是怎样产生的？当遇到一些对境或是通过一些外缘就自然产生了，敌方

也不愿意有这个害心和嗔恨心。但因凡夫是烦恼的奴才，他们也是由烦恼控制的。

我们现在修行，就是要战胜烦恼！当我们战胜烦恼和业力时，我们才是自由的，之前也是不自由的。烦恼控制我们，业力牵引我们，这就是六道轮回。

只要是由烦恼控制的，就是凡夫；若是没有受到烦恼的控制，就是圣者。所谓的修行，就是要战胜自我，也就是战胜烦恼。若能战胜自我，就能战胜烦恼。

只要由业力牵引，那就是轮回；如果没有被业力牵引，虽然还在六道里，但是不属于轮回。我们由业力牵引，是不自由的。那些乘愿再来的佛菩萨虽然身处六道，但是不属于轮回。如《普贤行愿品》中云："犹如莲花不著水，亦如日月不住空。"他们是依自己的愿力而来，愿是自己发的，这是自由而来的。也许你会想，佛菩萨不是都在清净刹土里吗？对他们来说，六道也是清净的刹土，因为心净则土净。比如，乘愿再来的佛菩萨现在在人道度化众生，但是对他们来说，人间就是清净刹土，我们所在的这个地方就是清净刹土。

其实无论是轮回，还是涅槃，无论是佛，还是凡夫，就是一念之间。念一转，就在涅槃，就在清净刹土；念不转，就在六道里，就在轮回中。若是念转不过来的话，你就是凡夫；若是念转过来的话，你就是佛。佛和凡夫的差别就在内心，迷而不觉的就是凡夫，觉而不迷的就是佛。如果你的内心觉悟了、有智慧了，你也是佛。就在一念之间：若是你念转过来了，当下就是清净刹土，你就是佛；若是你念转不过来，当下就是不清净的娑婆世界，你就是凡夫。

仔细观察一下自己，我们为什么会视对方为敌人、仇人？因为"他想伤害我，他嗔恨和伤害我都是故意的。"他

们的确有害心和嗔恨心，但这都是通过外缘产生的，没办法，这也不是他们的本意。每个众生的自性是清净的，当通过一些外缘生起嗔恨心和害心时，他们也是不由自主的，也是无能为力、无可奈何的。思维我们自身，也有很多无奈的时候。为了生存，有人让你必须做一些事情，你不做不行啊！那时，我们自己也希望别人能够体谅自己："哦，这是身不由己。"你自己也会想："我这是无可奈何的。"那么，你所谓的敌人也是这样的，所以你应该体谅他、理解他才对，为什么要嗔恨他呢？当他通过外缘而对你生起了害心和嗔恨心时，他自己也不愿意有这样的想法，他的内心多不清净、多痛苦啊！你只有这样仔细观察、思维，才能真正修安忍；修出了安忍，才能做到内心不动摇。

我们要正确地认识佛。所谓"佛"，就是智慧；佛法提倡的就是智慧。大家应该要有智慧。有智慧才不起烦恼，有智慧内心才不会被扰乱，有智慧才可以摆脱痛苦。这也是佛教和其他教派的不同之处。佛不是神，佛道不是神道，二者必须要分清楚。现在很多人把佛当成神了，把佛道和神道混为一谈。若是你修神通，最后修出神通来了，就是神道，最后就成神了；如果你修智慧，内心的智慧圆满了，你就成佛了。成佛是觉悟的意思，最后要成自性佛。现在我们迷失了自性，离开了本性，所以要回归自性，回归当初。自性、当初就是觉悟的状态，是圆满的智慧。

成佛的时候是成法身佛，不可能成色身佛。色身佛不是真佛，比如在印度示现成佛的释迦牟尼佛不是真佛，他的自性才是真佛。他的自性和我们的自性是无二的。他回归自性了，然后告诉我们"人人都可以回归自性。"他教给我们回归自性的方法，按照他的方法，我们回归自性了，我们也可以成佛，我们成就的是释迦牟尼佛的法身。这个时候，我们

和释迦牟尼佛的法身是一体的，但是我们不可能和释迦牟尼佛的色身成为一体。

信佛和信教是完全不同的，大家不能混为一谈。其他有些教派也可以说是在引导众生，也让众生行善法，但是二者有很多不同之处，在究竟上是不同的。所谓成佛，是要成智慧，让智慧圆满。所以，大家要有智慧，明理很重要，明理才可以产生信心，明理了才有成就。

这段偈颂讲的就是因缘和合的道理。其实无论是敌人，还是嗔恨心，都是因缘和合而生的。若再去仔细观察，就是不生了，空了。

卯三（摄义）分二：一、不由自主之摄义；二、无心之摄义。

辰一、不由自主之摄义：

所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。

所有的大小过失、各种各样的轻重罪恶，它们都是因缘而生，完全没有自主的力量。

“所有众过失”：指贪嗔痴等烦恼。

“种种诸罪恶”：指通过烦恼造下的身口意的恶业。

“彼皆缘所生，全然非自力”：生烦恼、造恶业，这都是在因缘和合的情况下产生的，都不是自主而生的。它们是通过外缘而生的，是因缘和合而生，因缘和合而灭。

因缘和合而生，因缘和合而灭，看似有生有灭，实则无生无灭。这里讲的就是缘起性空的真理。若是你真能明白和证悟的话，这是降伏烦恼最好的方法，也是消除业障最佳的方法。为什么说“烦恼即菩提”？为什么说“若生起菩提心，则一切业障都立即消除”？也就是这个意思。若是你觉而不

迷，既没有烦恼的存在，也没有业障的存在；若是你迷而不觉，即使再精进，仍然有烦恼，仍然会造业。所以，证悟空性是很重要的。

这里讲的是缘起。所谓的烦恼、恶业，都是因缘和合而生，都是我们的错觉，都是自己的迷乱，实际上这些是不生不灭的。我们观察过生死，最后生死只能成为一体，其实就是没有生死。没有实质性的生死，只有因缘和合的生死。

无论是生烦恼，还是造业，就像水面上显现月影一样。月亮没有想："我的影子要显在水面上……"水也没有想："我要让月亮的影子照在我上面……"它们都没有这样想，但是当水池、月亮等因缘和合时，月影就会显现在水池里，水池里就映出月亮的影子来。同样的道理，对方的嗔恨心、害心等烦恼是通过外缘，在因缘和合的情况下产生的。

所谓的生死，在迷乱的现相里有，诸法的本体上是不存在的。诸法的本体是空性，这里面没有实质性的生死。这里讲的是因缘和合，讲的是大空性。因缘和合而生，这就是缘起。缘起即是空性，空性即是缘起，二者是一体的。你若真正了知和证悟了缘起，就可以了知和证悟空性。空而有，有而空；空即是有，有即是空。所谓缘起，是和空不二的有。因缘和合而生，因缘和合而灭，就是这样一个状态。

如果你真正明白和证悟了这个道理，烦恼、业障当下就无影无踪了，这是我们对治烦恼、消除业障的最佳方法。所以，开悟很重要，见性很重要。只有开悟、见性了，才能真正做到不起烦恼，才可以做到不造业。

有的人说："我要见性，我要开悟……"然后去念《金刚经》，或只在那儿打坐，这样难啊！若是要开悟、见性，就要消业积福。业障消得差不多了，福报（成佛的资粮）积累得差不多了，才可能开悟见性。你的业障越轻、福报越大，

智慧（觉悟）也就会越来越显现出来，越来越圆满。所以，要消业，要积福，然后还要通过这些观察量去观察诸法的实相真理。虽然我们通过逻辑、观察量等，只能明白相似的境界，但是没有事，通过相似的境界才能达到真实的境界，所以这都很重要啊！

辰二、无心之摄义：

彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无己生想。

这些外缘不是之前就想“要去产生烦恼”，内心的烦恼也没有想过“要通过这些外缘来令自己产生”，这些都是因缘和合时而显现的。所以，一切都是因缘和合，不要去控制，这就叫随缘。

无论是顺境，还是逆境，无论是快乐，还是痛苦，都是因缘和合的，都是自然而然的，都是自然的现象，不要去执着。若是自己不去执着，什么事都没有，一切都是自自然然的。这就是“了了分明，如如不动。”所谓了了分明，心里知道一切都是自自然然的；所谓如如不动，内心没有因此而动摇，相续没有被染污。这就是大自在！一切都看得很正常，都觉得很自然。万法就是如此，都是无常的，都是虚假的，有什么啊！变化是正常的，不可靠是正常的。

证悟空性以后有什么意义？都觉得正常，觉得很自然，内心不会动摇，不会受影响！如昨天讲过的，一个智者纵然经历了千辛万苦，他的内心仍然是明了、清净的。如果真想做一个修行人、一个成就者，就要这样。不是要逃避，而是要面对。逃避不是好方法，也是逃避不了的。勇敢地去面对，坦然地去接受，什么事都没有，事是自己找的。这就是修行，这就是成就。

思考题：

1、为什么说敌人伤害我们时是不由自主的?

2、若了知“诸法因缘和合而生”的道理，对不生嗔恨心等烦恼有何帮助?

《入行论讲记》（四十八）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

⑦ 定思正法之安忍：遮破神我与主物：

今天接着讲《入菩萨行论》。

所谓的这些敌人或仇人在嗔恨我们的时候，或以害心来伤害我们的时候，都是不由自主的，也是无意的。我们为什么会把他们视为敌人或仇人呢？因为我们认为，他们对我们生起嗔恨心了，他们伤害我们了。其实，他们也不愿意生起嗔恨心，也不愿意伤害他人，但是在遇到一些对境或外缘的时候，他们是不由自主的，没有办法控制自己。

以生嗔恨心为例，他们怎么会愿意生起嗔恨心呢？但是在遇到对境或外缘的时候，这些嗔恨心等烦恼就会强行地涌现，所以他们也是很无奈的。平时，他们也不愿意伤害他人，不愿意做坏事，但是烦恼一生起来，业力一现前，就会不由自主地去伤害他人，去做这些坏事。由此而知，他们的所作所为也是被烦恼控制着，是由业力牵引的。如果我们真正能这样认真地思维，其实没有什么可嗔恨的。

若是你很理智，若是你以智慧去观察，这个时候我们应该生起悲悯心，应该可怜这些众生。所谓的这些敌人或仇人也是被烦恼控制，由业力牵引，在六道中轮回，遭受着无穷无尽的痛苦。他们和我们一样，也是受害者，也是苦难的众

生。同时，我们还应该想到，他们都是我们宿世的父母，被烦恼牢牢地控制着，正在遭受着轮回的痛苦，我们应该可怜他们、悲悯他们。

可见，如果我们生起嗔恨心，甚至还想去伤害他们，这样是不理智的，也是没有智慧的。因为你没有好好地去了知事实真相，也没有以智慧去观察。作为一个学佛修行人，无论面对什么事情，都不能盲目与冲动。内心应该具有理性，以智慧去观察：到底是怎么回事？到底是怎样的因缘？当你真正了知事实的真相，不但不会生起嗔恨心，甚至还会悲悯这些众生，这样才能真正修出安忍。你内心不混乱，心没有动摇，这叫真正的安忍。如果我们只是强忍或控制，那不是真正的安忍。本来就不应该嗔恨他们，本来就不应该去伤害他们。

站在佛讲的因果的角度去思维，也是如此。我们之所以受到伤害、遭受痛苦，是我们自己所造的恶业导致的。若是自己没有造恶业，能遭受这样的恶果吗？不可能的。有因才有果，如是因，如是果。如果你懂得因果、深信因果，也就不会生起嗔恨心，也不可能再去伤害众生。因为这都是自己造恶业、结恶缘的果报，若要怨就怨自己，要恨就恨自己。

真的，大家要懂得因果，深信因果！这是根本。很多人现在都修空性、无我，但根本都是因果啊！所谓“万法皆空，因果不空”。你把因果弄明白了，并且深信因果了，才会有真正的空性见，才会产生真正的无我的智慧，之前是不可能的。当遇到有人伤害你等对境的时候，你应知道这是自己往昔造的恶业，这是你跟他结的恶缘，所以才会有这样的结果。这时你的心里不会有嗔恨，只会有惭愧。若是你念一转，心里忏悔，这个缘当下也就了了，这个痛苦很快就会过去，这才是根本，这才是脱离烦恼、痛苦最好的方法！否则，如果

你也生起嗔恨心，再去伤害他，又造恶业，又结恶缘，你内心的烦恼也会越来越增长，内心的痛苦也会越来越严重。所以，佛强调：众生不能再愚痴颠倒！大家不能再犯糊涂，不能再继续制造痛苦啊！

此外，我们还可以思维：烦恼是怎么生起来的？所谓的怨敌对我们生起嗔恨心，以害心伤害我们的时候，这些嗔恨心、害心也都是因缘和合而生的。这讲的是空性的道理，因缘和合而生，实际没有生，它就是这样一个空性的法。一切都是现而无自性，一切都是如幻如梦般。如果你站在缘起性空的真理上去思维，那就更不会生起嗔恨心了。

如果大家想修安忍，就要明白这些真理。你要了知这些事实真相，要有这种正知正见，内心要充满智慧，才可以修安忍，才可以做到安忍，之前难啊！遇到对境时，心能不动吗？能不嗔恨吗？“怎么这个态度啊？怎么这样对待我啊？怎么这样欺骗我、伤害我啊？”总是这样怨天尤人，自寻烦恼，自找痛苦，这就是轮回，这就是凡夫啊！

寅二（遮破自主之作害者）分二：一、共破神我与主物；二、别破常我。

卯一、共破神我与主物：

纵许有主物，施设所谓我，
主我不故思，将生而生起，
不生故无果。

昨天我们讲了，这些所谓的敌人以及他们对我们的害心都是不由自主而生、无意当中而生，都是因缘和合而显现的。

但是数论派、胜论派等外道则有不同的观点。数论外道承许主物，胜论外道承许神我。根据他们的观点，在世俗谛的角度，他们也承许都是无常的、变化的、依赖于它法的，

不是独自存在的；但无论是主物还是神我，都是胜义谛，是恒常不变的，都是不依赖于它法而独立存在的。之所以安立主物或神我，是因为他们认为一切清净与不清净，好或者不好的显现、缘法，都是由它们来造作，因它们而产生。

根据这些外道的观点，敌人、嗔恨心等都是由主物、神我特意造作、产生的，都是自主的。现在怎样遮破或推翻这些观点呢？主要是以他们自己的说法前后矛盾而遮破。他们所安立的主物、神我都是恒常不变的，是不依赖于他法而独立存在的。

首先，主物或神我不能造作、产生果法。

第一，既然它是恒常不变的，不能有变化，那么或者它永远产生这些果，或者它永远不能产生这些果。但是，实际上这些果法时有时无，有时候产生，有时候不产生。若是果法有这样的变化，它就有变化了，就不是恒常的，这和他们自己的观点相违，所以是不能承许的。因此，它不能造作这些法，不能产生这些果。

第二，若它是不依赖于他法而独立存在的话，也没法造作和产生这些果法。它不依赖于他法的话，则这些果法或者是永远存在，或者是永远不存在。若它是不依赖于他法的话，由它产生果也是不要依靠他法的，那么只要有它的存在，它所产生的一切法应该都存在。然而，这都是不符合实际的。事实上，我们有时候快乐，有时候痛苦；有时候他是你的亲人，有时候他又变成了你的敌人；有的法有时候存在，有时候不存在……以上种种情形说明：一切法有种种显现，各不相同，因此无法由这样的主物或神我产生。

可见，这些外道承许主物或神我是"恒常不变"、"不依赖于他法而独立存在"，若是这样，它们就不能造作，也不能产生果法。

其次，主物或神我的存在也是不合理的。

第一，若它们是恒常不变的，就不可能通过因缘而生。因为若是通过因缘而生，就要先有因缘的聚合，然后才能产生这个果，这样就出现了“先没有而后有”的过程，而一个恒常不变的法是不能有这个过程的，所以这是不合理的。若是它没有依靠因缘的话，就没有产生了。若它没有产生，它就是不存在的，如同石女的儿子一样。石女是不能生子的，所以世上不可能有石女的儿子。既然神我或主物自己不可能产生，那么由它产生这些果也是不可能、不合理的。若是没有通过因缘而生也可以说存在的话，那么一切都可以承许为存在了，兔角、石女的儿子也应该存在，可见这是不合理的。若你仍然坚持认为“神我或主物应该是存在的”，那么你有什么依据来证明呢？仅仅是这样承许而已，根本就没有依据。若是没有依据而只是这样承许就可以存在的话，那么任意想与任意说的任何事物也应该都存在了。

第二，根据他们的观点，主物或神我是不依赖于它法而独立存在的，若是依赖他法的话，就是不自在的，那就不是胜义谛了。既然主物或神我是不依赖于他法的，那么它又怎么能产生呢？它不产生的话，怎么可以说是存在的呢？

可见，他们承许主物或神我都是存在的，这是不合理的。既然它们自己没有产生，也就不可能由它们来产生果法。

数论派外道承许“主物”存在，并由它来造作一切；胜论派外道则承许“神我”存在，由它来创造一切。他们认为，敌人、嗔恨心等这一切法都是由主物或神我来造作的。此外，有些外道也认为，无论是快乐还是痛苦，都是神创造或赐予的。这些观点都是不合理的。这些果法都是不由自主的、无意当中，以因缘和合而产生的。

卯二（别破常我）分二：一、破享用者；二、破能生果。

辰一、破享用者：

> 常我欲享果，于境则恒散，
> 彼执亦不息。

这是单独遮破“神我”。数论派也承许“神我”，数论派认为由主物造作、创造一切缘法，然后由神我来享受这些。主物只能造作，没有别的作用；而神我则感受、享受这些。

当这个“神我”去感受由主物给它造作的这些法的时候，能取是神我，所取是造物主所造作的这些缘法（造物主和主物在这里指的是一个意思）。

数论派认为：“神我”是恒常不变的，是不依赖于他法而独立存在的。所谓的“自在”，就是指不依赖于他法、独自存在的。

下面对这些观点进行遮破。

第一，既然能取的神我是恒常不变的，那么当它去享受、感受这些对境的时候，对境也应该永远是一个，不能有多个；而且对境不能有变化，否则若是有各种对境，它也应该在变，不可能不变。因为所取和能取应该是相应的，有多少种所取就应该有多少种能取，所取有变化的时候，能取也要有变化。比如，当神我去感受敌人的时候，能取的感受只有一个对境，若是敌人，就应该永远是敌人，不能有别的所取，也不能有别的对境。若是有别的所取、别的对境，能取就应该有变化。但是，实际上它所感受的对境有各种各样，包括亲人与敌人，快乐与痛苦，好与坏，清净与不清净等等。可见，如果神我不变，这不符合实际；如果神我有变化，却又违背了他们自己的宗规，这就不合理了。

第二，如果神我是不依赖于他法而独立存在的，那么它

怎么能趋入对境呢？它一旦趋入对境了，就是依赖于他法了。当有这样的对境存在时，它就享受这样的一个法，这样它还是依赖于他法的。若是不依赖于他法，神我就不能趋入对境；若是趋入对境，它就依赖于他法，这样就违背他们自己的宗规。因此，无论怎么承认都是错误的，都是站不住脚的。

可见，这些外道的观点仅仅是自己这样承许而已，若是以理证去观察、去分析，都站不住脚，都可以彻底遮破，都是不合理的。

辰二、破能生果：

彼我若是常，无作如虚空。

神我有两种：一个是数论派所承许的神我，还有一个是胜论派所承许的不可思议的神我。尽管他们都知道世俗谛的显现法都是无常的、虚假的，但是他们认为这些法的产生必须要有一个依靠，或者一个因，因此承许主物或神我的存在。根据佛教中观派究竟的观点，一切都是从空性中产生的。诸法的自性是空性，所以可以无碍的显现。但是外道达不到这个境界，包括内道有实宗等的观点也没有达到这个境界，外道就更达不到了。

此处遮破的是胜论派所安立的不可思议的神我。若这个不可思议的神我是恒常不变的，它就不能有造作，也不可以产生这些法。如果它有造作，能产生这些法的话，它就有变化了，就不是恒常了。若它不是恒常，这就不符合他们自己的观点，他们不可能这样承许，否则就违背了自己的宗规。若它是恒常不变的，就不能造作，那么它怎么能产生这些法呢？这是不可能的。

此处以“虚空”作比喻。虚空是不存在的，不可能由虚

空来产生、造作这些法。同样，神我若是恒常不变的，它就没法造作，因此就不可能产生果。若恒常不变的法还可以产生果，那么这些果或者永远产生，或者永远不产生。既然造作者是恒常的，它所造作的法也必须变成恒常的。

这些外道也是在抉择胜义谛。数论派、胜论派主要是承许主物、神我；还有一些外道信梵天王等，认为梵天王造作了一切。

内道也抉择胜义谛，小乘指有部和经部，大乘指唯识宗和中观宗。

小乘的有部和经部认为，这些显现都是无常的、虚假的。但它们是通过什么产生的？他们承许刹那心和极微尘，通过极微尘能显现物质，通过极微尘和刹那心能显现一切。

大乘唯识宗认为：能取所取的一切法都是无常的、虚假的，但是远离能取所取的刹那心是存在的，是恒常的，由它来显现一切。相对于有部和经部的观点，唯识宗的见解比较高，因为它不靠外在，它不承许外在的物质，不承许极微尘的存在。他们认为，在最究竟的胜义谛上，所取和能取都不存在，但是远离能取所取，属于胜义谛的刹那心是存在的。一切都是唯心所现、唯识所变，都是因刹那心而显现、产生的。

我们也讲"唯心所现，唯识所变"。根据麦彭仁波切的观点，这些缘法都是唯心所现，唯识所变。但是我们所说的刹那心之自性也是空的，而唯识宗则承许刹那心是实有的、实成的，这是二者的不同之处。

大乘中观认为：物质与精神等一切法都是因空性而显现。因为诸法的本性是空性，所以都可以显现；若是世上有一个实成法存在，那么一切事物都不可以显现。

各宗的观点是有差别的，中观派的观点是比较究竟的。

昨天讲了，一切都是因缘和合而生的，不观察的时候是存在的，通过智慧一观察，都是不存在的，都是空性的。因为都是空性的，所以可以产生。今天也是在遮破外道的观点。在抉择胜义谛时，中观派的观点是正确的、比较究竟的，这些外道以及除了中观之外的内道的其他观点都是错误的。

纵遇他缘时，不动无变异。
作时亦如前，则作有何用？
谓作用即此，我作何相干？

这是一个辩论之处。对方认为：神我是恒常不变的，但是遇到外缘这些无常法的时候，它就可以产生果。

那么，这些外缘对神我有没有起到作用？若是对神我没有起到任何作用的话，“它通过外缘而产生果”就不合理了。若是对神我起到了作用，它就有变化了，不可能没有变化。只要对它起到了作用，就是对它进行造作了，这样它怎么能没有变化呢？

“纵遇他缘时，不动无变异”：当这些外缘对它起作用时，它不能变化，否则就违背他们自己的宗规了，他们肯定不会这样承认。

“作时亦如前，则作有何用”：若是它和以前一模一样，那就只是口头上说对它产生作用而已，实际上并没有对它起到作用。若是实际起到作用的话，它就应该有变化；若是它有变化，就不是恒常的。若是起到作用了，但它没有变化，说明还是没有起到作用。

“谓作用即此，我作何相干”：作用和神我这二者之间没有任何关系，这样怎么能说对神我起到作用了呢？这种说法是不合理的。

对方认为“神我是恒常的，但是当它遇到无常法这些外

缘的时候就会产生果”。如果我们不仔细观察的话，就会认为这种说法也是可以成立的；但若是仔细观察，就会发现这种说法是不合理的。

寅三、摄义：

是故一切法，依他非自主，
知已不应嗔，如幻如化事。

因此说，所有万法均是依靠他力而生，一切外缘也是以前前之力而产生，所以它们都是不由自主的，而且前面的边际无穷无尽，自主的任何事都不可能有，我们认识到这一点以后，就不会再嗔恨无实中显现如幻化般的一切事物。

丑二、遣除除嗔不应理之邪念：

由谁除何嗔，除嗔不如理，
嗔除诸苦灭，故非不应理。

如果说：既然一切如幻化般，无有真实性可言，那么由何人或依靠何种对治来遣除何种嗔心呢？遣除也是不应理的。

答辩：在世俗谛中，承许依靠去除嗔心而息灭依于嗔恨的所有痛苦，因此并无不合理之处。这是善天论师及《释论》中解释的。《大疏》对“一切若以缘生则遣除嗔恨不应理”的观点也作了答复。

丑三、摄义：

故见怨或亲，非理妄加害，
思此乃缘生，受之甘如饴。

“故见怨或亲，非理妄加害”：当我们见到仇敌或者亲

友做非理之事的时候，也就是说，当怨敌或亲人嗔恨和伤害我们的时候。

“思此乃缘生，受之甘如饴”：这时应当从不同的角度如理思维，从而能够心甘情愿地乐观接受。

前面讲了很多种道理。第一，这些敌人、亲人生烦恼、伤害我们，也是不由自主的，也是无意的。当遇到一些外缘而自然生起烦恼时，他们控制不了，然后就伤害我们。其实，他们也是不自由的，也是痛苦的。第二，他们之所以伤害我们，也是我们自己的因果，是自己造恶业的果报。第三，一切都是因缘和合的，都是如幻如梦的。

如果你明白了上述这些道理，当他人嗔恨我们或伤害我们的时候，就能做到心不烦、意不乱。为什么说还能欢喜地接受？因为这些都是来帮我们消业的，也是来磨练我们的，是我们解脱和成就的助缘。若是能这样思维，就能做到心平气和、心甘情愿、欢喜地接受。

大家是否觉得很难做到？如果你真正明白、深信了前面讲过的这些道理，就不难了。对一个普通凡夫来说，难；对一个修行人来说，不难。不明白这些真理的时候，难；若明白了这些真理，不难。

其实，这些所谓的敌人也是不自由的，他们的内心也是痛苦的。由烦恼来控制，由业力来牵引，他们也是这样在六道中轮回，遭受着无穷无尽的痛苦，有什么可恨的？应该可怜他们才对，应该悲悯他们才对。“如是因，如是果，不造不受，自造自受。”你把这几句搞清楚、弄明白了，当面对痛苦和伤害的时候，就完全可以做到心平气和、心甘情愿。如果你真正证悟了缘起性空的真谛，那就更不用说了。其实所谓的烦恼、痛苦，其自性也是清净的。犹如冰是水，但水不是冰；同样，烦恼即是菩提，菩提不是烦恼。若是你明白

这个真理，当下就解脱，当下就圆满了。

若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。

假设说痛苦是随意而成的话，那么任何有情众生都不希望自己痛苦，由此一来，一切众生都不应当有痛苦了。

我们所谓的敌人、仇人生起烦恼而伤害我们的时候，都是无意的，都是不由自主的。对这个道理，我们一定要思维清楚。如果烦恼能随他们的意志或者能自主的话，那么谁愿意烦恼，谁愿意遭受痛苦呢？谁都不愿意烦恼，谁都不愿意遭受痛苦，这样众生就不可能有烦恼，不可能遭受痛苦了。

他们之所以生起烦恼、痛苦，造业，也是不由自主的。我们很多时候会说自己“身不由己”，其实这不是真正的身不由己，这些敌人在嗔恨和伤害我们的时候才真正是身不由己。他愿意烦恼吗？在座的各位，谁愿意烦恼啊？谁都不愿意烦恼！谁愿意伤害别人？谁愿意造恶业啊？谁都不愿意，但是业力现前的时候，没有办法。

当遇到一些外缘的时候，嗔恨心等烦恼自然就会生起，因为你没有对治法，你也没有修行。如果你有修行，有智慧，有对治法，你就可以不让烦恼生起，不让自己痛苦，这时才是真正自主的，才是真正的自在啊！之前都是不自在的。

真的，我们这些凡夫众生，都是一样的，可怜啊！所以，不要互相嗔恨，不要互相伤害吧！应该互相体谅，互相帮助和利益。为什么都互相雪上加霜呢？为什么这样自寻烦恼、自找痛苦呢？佛讲了八万四千法门，都强调的是不要愚痴、不要颠倒。痛苦是自找的，烦恼是自寻的，所以大家不要自寻烦恼，不要自找痛苦。

你修安忍、转念，对他人没有什么，但是你自己可以解

脱。这都是圆满自己、解脱自己的方法。很多人不明白："我为什么不能为自己？为什么偏偏要为他人？"你为自己，这是一切痛苦的根源；你为众生，这是一切利乐的来源，这是解脱你自己、圆满你自己的方法。自私自利是一切烦恼和痛苦的根源。你的福德和智慧为什么达不到圆满？就是因为自私、自利。如果你能利益众生，能为众生着想，你就可以解脱烦恼，圆满自己。这都是方法啊！

为自己的时候就要去为他人，把他人的快乐当作自己的快乐，这才是最大的快乐。自私自利、我执我爱完全是一种狭隘的心态，什么也容纳不了，什么也接纳不了。为什么处处都是障碍，处处都是违缘，处处都会让你烦恼，处处都会让你痛苦？因为你心胸没有打开，心胸狭隘。如果你能打开心胸，心胸不狭隘了，这些所谓的违缘障碍、烦恼痛苦等都会消失得无影无踪。所以，大家真的想学佛、想修行的话，就要在心地上下功夫，从心态上入手，不要总做这些形式上的东西。

为什么说要远离世间八法呢？以痛苦和快乐为例，既要远离痛苦，也要远离快乐。想逃避痛苦是逃避不了的，想追求快乐是追求不到的。你不去执着快乐，不去寻找快乐，不去追求快乐的时候，当下就是快乐；你不去执着痛苦，不逃避痛苦，不害怕痛苦的时候，当下就是解脱。如果你害怕痛苦，想逃避痛苦，这时你的内心是束缚着的，所以不可能自在，不可能快乐。如果你执着快乐，追求快乐，这本身就是求不得苦。佛法里讲，求本身就是苦，不求的时候才真正有乐。当你不执着快乐，不追求快乐的时候，你的内心完全是解放的、轻松的、自在的，当下就是快乐。其他如赞叹和诽谤等，也都是如此。所以，所谓远离世间八法，就是超越它们的意思，不是要逃避。

其实没有什么事儿，当遇到这些对境的时候，不要心烦意乱，不要自寻烦恼、自找痛苦，先把心态稳定下来，然后再去面对，一切都会好的，一切都是好事。佛法里强调的就是坚定的意念、坚强的心态。大家的内心要学会勇敢，学会坚强。现在很多世人都会说：“我的内心要坚强。”这没有错，但是很难做到！这不是一说就可以、一想就OK的事，这需要通过修行，有智慧了，才能做到。

现在社会上的人都说：“我要自由，我要自在……”说得没错，但怎样才能做到？当你没有被烦恼控制，没有被业力牵引的时候，才有真正的自由，才有真正的自在，之前不可能有的。“我要自由！我要自在！”既不听父母的话，也不听师长的教诲，跑到酒吧里疯狂一下……这样你能自由吗？最后大部分都走进了绝望。若这是真正的自由自在，还能走进绝望吗？不可能的。

思考题：

1、真有造物主吗?

2、若承许“由造物主造作一切法”，有什么过失？应该怎样遮破?

《入行论讲记》（四十九）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

⑧ 忍耐作害者之安忍：作害者应是悲悯的对境。

⑨ 忍耐作害者之安忍：观察作害者之自性（本体、害法），作害者并非嗔恨之对境：

今天接着讲《入菩萨行》。

嗔恨心对我们的伤害非常大！若总是以嗔恨心伤害众生，不用说究竟的利益，连暂时的利益都很难得到。嗔恨心不仅障碍了我们解脱成佛，还对我们的身心产生了很大的伤害。如果真正明白了生起嗔恨心的过患及嗔恨心对我们的伤害，我们才会产生想修安忍的心，才能忍受一些对境。

例如，有人骂你，你没有还口；有人打你，你没有还手；有人伤害你，你没有伤害他。这是不是修安忍？不一定。如果你内心不愉快、难受了，尽管你没有以牙还牙，没有进一步地去造业，没有跟众生结恶缘，但这不是修忍辱。所谓修安忍，就是内心不能有嗔恨。当你心里有怨恨的时候，说明你还是没有安忍。

那么，怎样才能做到内心高兴、心平气和呢？当你把这些道理、事实真相弄明白、搞清楚了，心里才不会难受，才不会有怨恨，才不会动摇。之前，不可能没有怨恨，不可能不动摇。若你心里不愉快、心里难受，就是有怨恨了。如果

没有怨恨，心里不会是这种心情。尽管有时候怨恨不是那么强烈，但只要是有怨恨，你就是没有做到安忍。这时，心情立即就不愉快了，相续就被染污了。

寂天菩萨为什么讲这么多道理？为什么站在各种角度去说明这样的真理？就是为了让我们生起清净之心，能真正安忍。大家是否从不同的角度反复地去思维这些真理？其实，寂天菩萨讲的都是同一种道理、同一个论点，只是通过不同的角度和方式讲的。我们只有这样多角度地反复去思维、观察，才能彻底明白。虽然很多人现在也明白了一点，但是还不透彻。闻思修是有次第的。我们现在知道的这些仅仅是一点闻慧而已，后面还有思慧和修慧，它们一个比一个力量大，一个比一个力量强。大家并没有这样去思维和观察吧，都是这样擦肩而过。很多人仅仅听一遍就 OK 了，心里还觉得很明白似的，其实一点都没有明白，这就叫似懂非懂。看似懂了，实际还没有懂；看似明白了，实际还没有明白。若是彻底明白了，你心里的结自然就打开了，自然就解开了。

我们之所以烦恼、痛苦，都是自找的。我们为什么怨恨别人，甚至要去伤害这些可怜的众生呢？都是因为愚痴，不明真相。我们的所作所为都是颠倒的，与真相真理背道而驰。只有遣除了自己内心的无明、愚痴，才会有智慧。

此处，寂天菩萨已经很详细地讲解了修安忍的方式方法，我们不能只这样听一下、看一下就完事了，而是要反复地思维、观察。

我们现在为什么没有讲经典，而是讲论典呢？因为经典所涉范围特别广，窍诀非常分散，我们要想真正地掌握、领悟它的含义，是非常困难的。而论典简单易懂，都是窍诀性的，都是直截了当的。我们所选择的这些论典都是大德高僧们历尽千辛万苦研究经典、修持佛法，而给我们留下的宝贵

窍诀。我们为什么不珍惜呢？这都是做好的饭、铺好的路。这个饭不好做，这条路不好铺啊！虽然佛讲了八万四千等无量无边的法门，相当于把这些材料、方法都告诉我们了，但是我们自己要做的话，真的很难！

有的人还要在经典和论典之间进行选择，认为："经典是佛亲口说的，论典是大德们造的，应该是经典好吧！"好像对论典没有太大信心似的。其实，不是什么著作都可以称为论典的。首先，对造论者是有要求的：最好是现量见到了诸法的究竟实相，只有登地以上的菩萨才有造论的能力和资格；其次是面见本尊，已经得到了本尊的摄受，有这种能力也可以造论；最起码要精通五明，广闻博学，有这种能力和资格也可以造论。若是具备以上条件的人所造的论典，都是非常珍贵的。

今天我们学习的《入菩萨行论》就是印度的大德寂天菩萨所造，包括了经藏、论藏、律藏三藏的内容，如同牛奶里提炼出来的酥油一般，都是精髓、精华。这里面讲得非常详细、具体，字字锲入人心，句句都是窍诀，简单易懂，而且具有加持。这里都是方法啊，希望大家能用心来学修。

烦恼是不能控制、压缚的，否则容易爆发，也容易出事。烦恼就像水结的冰一样，是可以融化的。所以，大家若是真心想解脱、真心想成就，就必须要反复思维，反复观察，一定要下功夫啊！

子三（忍耐作害者之安忍）分三：一、作害者理应是悲悯之对境；二、不应是嗔恨之对境；三、宣说嗔恨之颠倒理由。

丑一、作害者理应是悲悯之对境：

或因己不慎，以刺自戳伤，

或为得妇心，忧伤复绝食，
纵崖或自缢，吞服毒害食，
妄以自虐行，于己作损伤。

“或因己不慎，以刺自戳伤”：这些所谓的怨敌、鬼魔等，都应该是我们悲悯的对境。我们不应该嗔恨他们，更不应该伤害他们。这些所谓的怨敌，由业力牵引，受烦恼控制，经常不能把握自己的命运，总是不小心就伤害到了自己。比如，不小心出车祸，因饮食不调而生病，甚至意外死亡等，处处遇到这些不幸，处处遭受着痛苦。他们的内心、他们的所作所为是如此愚痴、盲目。谁不愿意自己平平安安、快快乐乐？但他们却处处遇到坎坷和磨难，处处遭受烦恼和痛苦。多可怜啊！

若是仔细观察，认真思维，只会对他们生起悲悯之心，不可能生起嗔恨之心。我们不是要跟烦恼和嗔恨心作对吗？那么就不要给嗔恨心产生的机会。如果你能这样思维，嗔恨心根本就没有生起来的余地，心里全是慈悲。这时，你的内心就是清净、平静的。

当我们思维对方这些众生是多么地可怜，多么地不容易，其实也是在保护自己的相续不被染污，这样内心就没有烦恼和痛苦了，这就是解脱烦恼痛苦的方法。而且，你也不可能再跟他结恶缘，不可能再去造业，这也是了缘、了债，最后了的是生死。可见，这才是真正自我保护的一个究竟的方法啊！大家要明白，我们是为了众生，但更利益了自己；我们是为众生，但最后真正的受益者、解脱者是自己。这也是智者和愚者的差别：愚者是自私自利的，最后伤害了自己，出脱无期；而智者是无私地利益众生的，最终身心得到了清净，得到了究竟或圆满的果位——解脱成佛。

大家要明白，不是“佛菩萨、上师在要求你、强迫你做什么”，也不是“不要你解脱、成佛，只让众生解脱、成佛”。其实，不让你自私自利，不让你求这个求那个，这是令你最终得到解脱和圆满的方法。按照这个方法，最终解脱的是你自己，最终圆满的是你自己。大家要明白，一切都是给你自己做的，最终一切成就都是自己得到的，不能颠倒啊！

有的人想“这是不是佛要控制我、上师要控制我啊？”怎么能是控制呢？学佛修行是有条件的，首先的前提就是你要自愿，自己要有发心。如果你真心想跟佛学、想修行、最终想获得成就，就必须按佛的方法、上师的要求去做。只有你放下自我、战胜自我，才能解脱。佛常讲“无我的精神”“无私的奉献”，大家是否明白？你以无我的精神无私地奉献，才能获得成就，才能获得圆满。自私贪婪是凡夫的本性、凡夫的状态，以这样的状态是无法解脱、无法圆满的。所以，大家现在就要改变，不能再自私，不能再贪婪，一定要放下自我，抛弃自私。

很多人都不敢受戒，觉得受戒有约束，守戒不自在。怎么会不自在呢？怎么会是约束呢？这是因为你自己不会守戒，不懂戒律；你自己根本就没有这个发心，也根本没有这个根基。这都是你自己的问题。

很多人学佛修行有压力，一听说要上课、上座了，心里就不乐意，就觉得有压力了。这种人真的离解脱太遥远了，若还想成就，是白日做梦！因为你根本没有明白啊。

大家要好好反省，好好思维。佛法里讲的都是真谛，都是真相，只有把这些道理都弄明白、搞清楚了，你的心才不会这么愚痴、颠倒，才不会生嗔恨心，才不会心不甘、情不愿地接受。

有人伤害你、给你制造痛苦，这是令你成就的机会，这

是无价之宝！比如说今天有人给你一百万、一千万，也无法和这个机会相比。但是，凡夫是颠倒的。若接受到一百万、一千万，会高兴得不得了，心里非常感恩，为此付出怎样的代价都在所不惜，甚至遭受怎样的侮辱和委屈都可以忍受。而如果遇到他人打骂、伤害，不要说感恩，你根本不可能高兴，甚至还会嗔恨，立即就要去消灭、杀害对方。其实，若是你深信佛、真正明白佛法，当有人打骂你、伤害你，甚至侮辱你的时候，你应该高兴得不得了，应该感恩得不得了，“这是我成就佛果的机缘，这才真是难得啊！”自己比较一下，给你一百万、一千万也没有什么，若你真得到了这些钱财，也许就被迷惑了，不仅内心里没有产生多少智慧，还会拿这些钱去造业，导致将来出脱无期，这是害你。

享福是消福，受苦是了苦，但我们完全是颠倒的。为什么？就是不明真相，无明愚痴。不明真相，不明真理，这种心态就叫愚痴、无明。很多人看起来很有修行、很明白道理似的，处处评论别人，“某某行，某某不行”“某某好，某某不好”“某某人做得如法，某某人做得不如法”……你这样一个彻底颠倒的人，怎么还能判断、评价别人呢？

我们在座的各位应该好好反省反省自己，自我反省是最好的修行。对一个懂得忏悔的人而言，解脱是有希望的。修行的过程就是一个知错改错的过程，是一个忏悔的过程，是一个自我反省的过程。

此处讲：对伤害我们的众生，应该可怜他们才对，不应该嗔恨他们。人们常说：“身在江湖，身不由己。”其实，这些所谓的敌人、仇人才是真正的身不由己啊！他们不是有意地想伤害我们，但是在业力的牵引下，他们也是迫不得已地嗔恨、伤害我们，没有办法啊！尽管他们不愿意嗔恨、伤害别人，但是当业力现前时，他们无法控制自己；当烦恼生

起时，他们只能任由烦恼来主宰，无能为力。所以，他们之所以嗔恨、伤害我们，也是迫不得已、无可奈何。而且，他们自己有那么多烦恼，内心有那么多痛苦，不断地造恶业，不断地跟众生结恶缘，将来还要继续六道轮回，还要遭受无穷无尽的痛苦啊！这难道不是真相吗？这难道不是真理吗？

佛所讲的不是神通神变，而是真相真理。他们嗔恨我们，伤害我们，难道他们没有业力的牵引吗？难道他们不是由烦恼来控制吗？他们是那么地可怜，那么地无助！

“或为得妇心”：不仅仅是这些所谓的敌人、仇人，包括我们都是如此，为了世间小小的利益，为了一些钱财，或者是为了自己所谓的爱人，而受尽折磨，受尽煎熬。

其实，你身边多了一个凡夫，多了一具臭皮囊，有什么好的！自己的这副臭皮囊就够脏的了，还要再接受一副臭皮囊。一个凡夫的身边肯定也是一个凡夫，他的思想肯定也是跟你一样复杂，内心也跟你一样肮脏。自己的思想就够复杂了，内心已经够烦恼的了，还要再找一个跟自己差不多的人在身边，这就叫火上加油！火本来燃得就很旺，若再加油就更旺了。男人常常为了一个女人而活，女人常常为了一个男人而活。世间人还很羡慕似的，“他们是为了爱情……”居然还把这当作一种荣誉，还说这是“勇敢”！真是愚痴到了极点！大家仔细观察观察自己，自己和这些世人差不多，好不到哪儿去啊。

世人为了得到财富付出那么多，结果却事与愿违；为了得到心爱的人煞费苦心，结果却大失所望。哪有事事如意的？心里忧愁、悲伤，吃不下，睡不着，自找烦恼，自寻痛苦。这都是不明佛理、不明真相的人所做的蠢事。

财富是修来的，不是求来的。自己若是有这个福报，自然就有财富；若是没有这个福报，再勉强也没有用。如果自

己多上供下施，自然就会有财富了。火点燃了，灰自然就有。

姻缘也是如此，可遇而不可求。若是有这个缘分，即使你不想走到一起，也必须要走到一起。若是没有这个缘分，即使你再想占有对方，也没有用。所以，何必要那么烦恼，何必要自己受折磨呢？一切随缘就OK了。若有缘分，到时候都会来的；若是没有缘分，怎么折腾都不会来的。

“忧伤复绝食”：包括我们的怨敌在内的世间凡夫，为了世间小小的利益，为了这些没有用的东西，而绝食、不吃饭，甚至在外边跪三天三夜。

有些智者为了求法、忏悔而跪三天三夜，最终开悟了！而这些凡夫世人为了得到所谓“爱人”的理解或者其他目的，跪三天三夜，最后自己病倒了。暂且不说以后会怎么样，仅仅就眼前所看到的结果就有这么大的差别。

“纵崖或自缢，吞服毒害食”：更有甚者，有的人为了这些事还跳悬崖（在汉地跳楼的特别多）、自尽、服毒药、吃过量的安眠药等。这样的事情在汉地时有发生。仅仅是为了这些世间的东西，为了这些暂时的利益而已，其实都不是利益，而是祸害！

“妄以自虐行，于己作损伤”：这些人就这样虐待自己、伤害自己。

为了暂时所谓的“利益”，这样伤害自己，值得吗？这都是彻底的颠倒之举。仔细观察一下这些人的所作所为，真是愚痴到极点了！所以，我们应该悲悯，不应该嗔恨；应该同情，不应该伤害。若是真正有智慧，真正理性一点，这时内心里只有智慧、悲悯，不会有嗔恨的。

偈颂里讲的这些道理，大家应该好好看看。若是真能明白、认真去思维这些真理，还能生起嗔恨心吗？若是想修安忍，就要这样修。

当遇到对境的时候，忍着不行，强忍着更不行，这样容易出事，真的会憋出病来啊！若总是控制自己的思想，控制自己的内心，容易发疯啊！你发疯了、生病了，或者倒霉了，这都是你自己的问题，不是佛法的问题。大德们讲得很清楚：不如法修行，正法也会变成恶趣因。

如果你彻底明白了这些真相、道理，真正生起了坚定的信心，即使遇到再大的对境，也会心甘情愿、心平气和，这才是真正的安忍。若咬牙切齿地强忍，不是真正的安忍。

自惜身命者，因惑尚自尽，
况于他人身，丝毫无伤损。

“自惜身命者，因惑尚自尽”：这些所谓的怨敌、恶魔和我们一样，都特别珍爱自己的身心性命。但是，当业力现前、生起了贪嗔痴等烦恼时，不用说伤害他人，连自己都顾不上，伤害自己的身心，损害自己的利益。这都是因为自己的愚痴导致的，都是颠倒的，否则不可能这么做。

无明愚痴彻底遮蔽了他们的本性，烦恼业力彻底夺走了他们的权力。在轮回的牢狱里，他们被贪嗔痴等烦恼束缚，是不自由的。这个时候，他们不仅顾不上他人，甚至连自己都顾不上了。他们也非常珍爱自己的身体和生命，他们也想快乐，更想解脱，但是他们没有办法，无能为力啊！他们连自己都顾不上了，在业力、烦恼的控制下，伤害自身，损害自己的利益。

“况于他人身，丝毫无伤损”：我们应该如是思维：若是他们能自主，会这么做吗？会伤害自己、损害自己的利益吗？不会的。但是当业力现前、烦恼生起来时，他们就伤害自己，甚至让自己堕入恶趣，令自己出脱无期，他们也没有办法。既然他们连自己都顾不上，还能顾他人吗？他们都没

有办法考虑自己的利益，还能考虑到我们吗？

也可以这样思维：他们伤害我们，给我们制造障碍，完全是不自主的，是无奈的。这样你只有悲悯心，不会有嗔恨心的。

故于害我者，心应怀慈悯，
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

“故于害我者，心应怀慈悯”：当我们明白了事实、真相，应该对恨我们、害我们的这些人怀着悲悯之心，甚至应该生起慈悲之心。

他们愚痴颠倒，自己害自己，令自己堕落恶趣的深渊，而他们都是我们曾经的父母，对我们恩重如山。我们现在发现、知道了这个事实，应该尽自己的力量，全力以赴地拔除他们的痛苦，给予他们安乐，让他们从无明的状态下醒悟，不让他们再继续颠倒。

“慈悲纵不起，生嗔亦非当”：即使我们现在生不起慈悲心，没有悲悯心，也不应该埋怨他们、嗔恨他们。

为什么不应该埋怨呢？因为我们之所以受到伤害、遭遇磨难，这是我们自己的业，是我们往昔造恶业的果报，是我们自己内心不清净、不智慧的结果。为什么不应该嗔恨他人呢？因为他们也是出于无奈，不由自主，也是很可怜的。

如果大家能这样思维，确实应该有悲悯心、慈悲之心。如果没有生起慈悲心，连悲悯心也没有，也不应该埋怨、嗔恨。佛给我们讲的是真理和真相，大家能不能用来对照自己，改变自己？能不能醒悟过来？

丑二（不应是嗔恨之对境）分二：一、观察作害者之自性；二、观察受害者自己之过失。

寅一（观察作害者之自性）分二：一、观察本体；二、观

察害法。

卯一、观察本体：

设若害他人，乃愚自本性，
嗔彼则非理，如嗔烧性火。

假设说损害他众是所有凡夫愚者的本性，那么就更不应该嗔恨他们，否则就像嗔恨燃烧本性的火一样。

“设若害他人，乃愚自本性”：若是没有贪嗔痴等烦恼，就不是凡夫、愚者了。若是凡夫、愚者，那么贪嗔痴等烦恼是他们的本性，损害他人、恼害众生是他们的本性。

若是让你修小乘法，也许你可以不去接触众生。我们已经接触了大乘佛法，已经发菩提心了，在座的各位都是大乘佛子，你不是要度化众生吗？你不是要利益众生吗？这个众生是指凡夫，若是圣者，就不用你度化了。既然你要度化、利益这些凡夫，就要接触他们、与他们共住。否则，怎么度化和利益他们？嗔恨你、伤害你，是这些众生的本性。既然你已经发菩提心，要修六波罗蜜，那你就得接受他们的嗔恨和伤害。如同暖热是火的本性，若你非要接触火，肯定会烫手；潮湿是水的本性，若你非要接触水，肯定会着凉的。因此，你心里要有准备。

若没有嗔恨心，若是不伤害他人，那就是圣者，你不接近、不利益也可以。比如，佛已经圆满了；菩萨已经修到不退转的果位了；阿罗汉等这些声闻和缘觉已经入灭了，到时候是佛令他们出定，度化他们，也不用你去利益。你现在所要度化、利益的就是这些凡夫，而对这些凡夫的本性，你心里要有所准备！

如果你想接受凡夫，就要接受他们对你的嗔恨和伤害，这才叫真正摄受众生，才叫真正利益众生。如果你只能接受

他的优点、好处，那叫贪。比如因为他有钱而喜欢、接受，或者因为他长得好看而想接近……这都是贪心。

“嗔彼则非理，如嗔烧性火”：若是你生起嗔恨心，就像火会燃烧物质一样，嗔恨心会燃烧本性。火能把东西烧坏，嗔恨心会染污你的自性，使你迷失本性。所以，对自他都是有伤害的。

若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

“若过是偶发，有情性仁贤”：凡夫会生嗔恨心、损害他人，但是这些过失也都是偶然性的，是通过因缘而产生的。凡是通过外缘而产生的法，都属于偶然。无论是凡夫还是圣者，其本性都是善良的。

“则嗔亦非理，如嗔烟蔽空”：佛、菩萨、声闻、缘觉和凡夫，都没有什么差别，本性都是清净的。即使生起了烦恼、造恶业了，但自性都是清净的，自性都是光明的，只是被烦恼暂时遮蔽了而已。如同烟云遮蔽了灿烂的天空一样。天空永远是灿烂的，因为被烟云遮蔽，所以显现不出它本具的灿烂；同样，众生的本性不分佛和凡夫，不分自和他，都是清净的，都是光明的，但若是我们生了嗔恨心，造恶业了，本性就被遮蔽而无法显现，无法起作用。所以，我们不应该嗔恨，不应该造恶业。

我们常常把这些所谓的怨敌、恶魔、仇人当作嗔恨的对境，总想以牙还牙，去伤害这些众生。但是，我们仔细想一想就能知道，他们生嗔恨心等烦恼而伤害我们，造作恶业，这都不是他们的本性，他们的本性也是清净、善良的。这些嗔恨心等烦恼都是通过外缘产生的，这个时候他们也是不由自主的，所以不应该嗔恨他们。

此外，也可以这样理解：他们之所以造恶业、伤害我们，是因为嗔恨心等业障遮蔽了他们的本性，导致善良的本性显现不出来，起不到作用。所以，我们不能怪这些众生，也不能恨这些众生。

前一个偈颂讲“众生的本性是嗔恨、伤害”，而这个偈颂说“众生的本性是善良的”，这怎么理解呢？二者所站的角度不同。前者所讲的嗔恨、伤害之本性，是指一个愚痴凡夫的本性。若没有嗔恨、伤害的话，他就不是愚痴之人，就不是凡夫了。前者是从显现世俗谛的角度讲的，后者则是从空性胜义谛的角度讲的。众生本性都是清净的，只是被烦恼业障遮蔽了，使这个善良的本性显现不出来。所谓的烦恼、嗔恨、伤害他人，都不是他们的本意，因为众生的心性是光明的，众生的本性是清净的。

卯二、观察害法：

棍杖所伤人，不应嗔使者，
彼复嗔使故，理应憎其嗔。

“棍杖所伤人，不应嗔使者”：有人拿棍棒、手杖抽打你的时候，拿刀等兵器砍你的头、捅杀你的时候，你心里很不愉快，很生气。其实，你不应该嗔恨这些人，你应该恨棍棒、刀，“这个棍棒这么沉啊，这么硬啊，打在身上好疼啊！”

“彼复嗔使故，理应憎其嗔”：也许你会想，“棍棒它本身能打我吗，是这个人用棍棒来打我的；那个刀它本身也不可能来砍我，也是这个人拿这个刀来砍我的。”即使是这样，你也不应该恨这个人。因为他也是被嗔恨心的烦恼所控制的，若是没有嗔恨心、害他心，他能拿刀、棍棒来伤害你吗？是不可能的。其实他也不愿意拿刀来砍你，不愿意拿棍棒来打你，但是内心里生起嗔恨心了，内心里有想伤害你的心了，

就不由自主、无法控制地拿刀来砍你，拿棍棒来打你。

也许你又想“嗔恨心不是他生起来的吗？”不是。难道他不想心情愉快、内心快乐吗？但是没有办法，嗔恨心是通过外境而生起的，而这个外境也是因他缘而产生……前际是无边的，后际也是无边的，这就叫轮回，也是空性。如果真正把轮回弄明白了，也就明白空性了。如果真正把空性弄明白了，也就明白轮回了。

现在很多人不愿意学修“轮回过患”“因果不虚”，只愿意学修“缘起性空”这些道理，这是痴人说梦，真的不可能！所谓“万法皆空，因果不空”，都是一个道理，这才是诸法的究竟真谛啊！一通则一切通，一不通则一切不通。大家不要妄想没有基础而直接证悟空性，这是不可能的。

在座的有人问过“先有鸡还是先有蛋”的问题，如同问“先有父还是先有子”一样，我没有办法回答。是先有蛋还是先有鸡，谁能说？不可说！佛为什么讲“轮回无始无终”？就是这个意思。无始无终，其实就是不存在，不是事实存在，也就是空性的真理。所有法都是缘起法，没有一个实质性的东西，最终都是不可思、不可议、不可言、不可喻的。所以，即使世上再聪明、再有学历的人，也不可能回答鸡和蛋的问题，谁都不可能说清楚啊！

这个问题从表面看很简单，很平常，其实这里的意义很深。比如说，我们现在认为上面是头，下面是脚。哪个在上面，哪个在下面？这不是固定的。在很多众生的眼中，可能你的脚在上面，头在下面。再如，我们说水是湿性的，但是很多众生会否认，有的众生认为水是它的食物，有的众生认为水是热的；火也是如此，有些众生说火是它的食物，或者说火不是热的，不是能燃烧的东西。以前在讲解《定解宝灯论》时讲过，同样一杯水，地狱众生看是铁汁，饿鬼众生看

是脓血，人看是水，天人看则是甘露。这都是不同境界的不同显现。

所以，大家不要太执着，差不多就可以了。若你想要研究，是研究不透的。

思考题：

1、为什么说怨敌才是真正悲悯的对境?

2、书中说“人的本性是善良的”，又说“生嗔恚、伤害他人是人的本性”，这两种说法是否矛盾?应怎样理解?

《入行论讲记》（五十）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（1）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对令我痛苦者生嗔恨。

⑩ 忍耐作害者之安忍：观察受害者自己之过失，作害者并非嗔恨之对境。

⑪ 忍耐作害者之安忍：分析嗔恨是颠倒的。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅二（观察受害者自己之过失）分三：一、说明以往曾害过他人；二、说明自身之过失；三、说明业力之过失。

卯一、说明以往自己曾害过他人：

我昔于有情，曾作如是害，
既曾伤有情，理应受此损。

我们之所以受到伤害、遭受痛苦，其实都是因为自己往昔造业的缘故。自己往昔也曾这样伤害过这些众生，也曾经这样让众生痛苦，因此今生今世才会感受这些果报，这都是自己的因果。如是因，如是果，自造自受。你今生为什么会遭遇这些违缘、受到这些伤害呢？说明你往昔也造了这样的业，伤害过对方。

其实，这都是自己的事，都是自己的问题。如果你没有造恶业，没有跟这些众生结恶缘，就不可能遭受这样的果报，这些众生也不可能来伤害你。在遭遇违缘、感受痛苦时，我

们总想逃避，其实这是逃避不了的。若是因缘到了，谁都很难逃脱；有些可能因缘还没到，但也只是暂时逃脱而已。大家应该明白这个道理。

我们现在正讲安忍。若是你真正明白因果、深信因果，内心就不会因此而动摇，也不会生起这些烦恼。自己往昔种下了恶因、结下了恶缘，现在因缘成熟了，就会有这样的结果。既然都是自己造的业，你就没有理由再去埋怨或嗔恨这些众生。若是要怨就怨自己，若是要恨就恨自己。

此外，这也是了缘了债的机会。这个时候，如果你真能心平气和地面对，甚至知道应该忏悔自己曾经造的业，你就不会怨恨这些所谓的怨敌等众生。若是这样，你就不会再继续造业，也不会再继续跟这些众生结恶缘了。否则，如果你嗔恨甚至去伤害他们，就又种下了恶因、结下了恶缘，又造恶业了，将来还要遭受果报……所谓的轮回，就是这样造成的。

我们都想摆脱轮回。只有了缘了债，才能了脱生死。在对境中，你能不嗔恨、不再造业，内心对往昔所造的恶业有追悔之心，也有不再犯的决心，保持心的平静，这就是了缘了债。这个缘到此就可以了了，这个债从此就可以清了，再也不用遭受磨难和痛苦，这也是了脱生死。

大家应该仔细思维，这都是自己造的业，所以今生才有这样的果报，难道这不是真理、真相吗？如果你真正明白、深信了这个道理，就不会再嗔恨了，也不会再造恶业了。

卯二、说明自身之过失：

敌器与我身，二皆致苦因，
双出器与身，于谁该当嗔？

当有人骂我们，甚至拿一些兵器打我们的时候，我们感

觉自己受到了伤害，遭受了痛苦。其实，我们自己也是有过失的，为什么？这些怨敌使用的是兵器，而我们则拿出了自己的身体，正因为自己有这样的一个臭皮囊、一具肉身，所以才导致了伤害。如果没有这个身体，这些怨敌就无法拿刀砍，也无法拿兵器刺了。既然如此，你到底嗔恨谁啊？是嗔恨自己的身体，还是嗔恨兵器？是嗔恨自己，还是嗔恨所谓的敌人？

我为什么会生起嗔恨心呢？通过智慧观察：敌人拿这些兵器来砍我们、打我们，所以我们生气、嗔恨对方。既然如此，我们自己拿身体去接受这样的伤害，所以现在也应该嗔恨自己。如果自己没有使用这个身体或者根本就没有这个身体，也不会遭受这样的伤害。正因为有兵器和身体，自己才受到了伤害。兵器和身体都是导致伤害的因素，敌人提供的是兵器，而自己提供的是身体，那么到底应该嗔恨敌人还是自己啊？是应该恨这些兵器还是这个身体啊？

身似人形疮，轻触苦不堪，
盲目我爱执，遭损谁当嗔？

“身似人形疮，轻触苦不堪”：我们的身体就像人形的脓疮一样，哪怕只是轻轻地碰触，也会苦不堪言、无法忍受。若它是由钢铁般坚固的东西制成，也许就不会有这些反应了。正因为这个臭皮囊非常脆弱，所以才会受到伤害。

“盲目我爱执”：“盲目”指愚痴，不明真相。因为我们愚痴，将肉体视为“我”而去执着，所以才遭受损害，感受痛苦。

“遭损谁当嗔”：我们之所以会受到伤害、遭受痛苦，因为我们的身体太脆弱、太不坚固了，也因为我们自己太执着这个身体。既然都是我们的过失，应当嗔恨谁呢？

即使是世间再珍贵稀有的东西，我们也没有视其为“我”，而这个身体如此脆弱、肮脏，我们却视其为“我”，所以才会遭受痛苦。不用说碰一下或者刺一下，哪怕只是别人的一个眼色、一个态度，都会让我们生气、痛苦。

有人说你“脏”，本来就是脏的，怎么了？有人说你“不好”，本来就是不好的，怎么了？但若是今天真的有人这样说你，你肯定会很生气。为什么要生气呢？你难道不脏吗？他们说的都是实话，确实是脏，确实是不好看，确实是不值钱，确实是没有用啊！

其实，我们的身体就是一个臭皮囊，从外到里，从里到外，从上到下，从下到上，哪有干净之处？哪有珍贵之处？都是肮脏的，一个比一个肮脏，一个比一个恐怖。先看看头发，天葬台有很多头发，也是令人害怕、心慌。再看看皮肤、肉、血……当我们一个一个、一层一层地观察时，没有一处是珍贵、干净的。

我们真是愚痴到了极点。若是不以智慧观察，谁都不知道，包括我自己都不知道，甚至还觉得自己很干净、很好。现在以智慧观察，真的没有一处是干净的，竟然还觉得“这个脏那个脏”，其实自己才是最脏的。凡夫都是一样的，没有一个干净的，所以大家都圆融一点、互相体谅一点吧！有的人认为，“哪能一样啊？你看我多干净、多好看啊！他脏兮兮的，多难看、多脏啊！”其实差不多，你哪有什么干净的？都一样！

如果有人说“你这个人没有用。”你又生气得不得了。其实，这个时候你应该觉得“我真的没有用！”也许这个时候你就开悟了。当别人说你脏时，你应该认同：“我确实脏啊！”当他说你没有用时，你应该接受：“是啊！我没有用！”当他说你是个凡夫俗子时，你应该赞同：“对啊，我是个凡

夫俗子!”……不是装，而是发自内心地认同，这就是开悟。但是，只说没有用，你要把这个道理弄明白。什么叫“凡夫俗子”？什么叫“没有用”？如果你真明白了，就叫开悟。也许有时候我们也会说自己没有用，也会说一些“很惭愧”之类的话，但都是假的，其实根本就没有明白。如果你真正明白了，自然就不执着这个身体了，也就不执着自己了。

我们现在所说的“自己”就是这个肉体，没有别的。如果你真能放下对肉身的执着，同时也就放下了自己，放下了自我。其实，我们现在所认为的这个“我”是假的，真正的自己是你的佛性、自性，这才是真我。我们迷失了自性，我们没有找到真正的自己，我们现在所执着的这个“我”是假我。佛说的没有错啊!

也许大家还不明白，“我”怎么是假的呢？“我”怎么不存在呢？执迷不悟，没有办法。大家为什么要嗔恨？因为你没有明白这些道理。如果你真正明白了，绝不可能生起嗔恨心，即使刻意想生起嗔恨也生不起来。当你真正把诸法的实相真理弄明白了，怎么还会有非理作意呢？怎么还会有这些分别执着呢？若是没有这些非理作意、分别执着，烦恼怎么会生起来？嗔恨心怎么会生起来？不可能的。

如果大家想降伏嗔恨心、修持安忍，就要这样修。强忍不行，你忍一次行，再忍一次也行，然后就不行了。

今天所讲的这些道理，都是针对我们自己而言的。这些伤害都是受害者自己的过失导致的，这个结果和所谓的敌人等众生没有关系。并不是敌人在伤害你、给你制造痛苦，而是你自己在伤害自己，自己给自己制造痛苦。

我们在世间工作、生活时，都要尽职尽责，了缘了债。此处所说的“尽职尽责”与社会上通常所说的“尽职尽责”还不太一样，意义不同。你心里要明白，一切的付出都是应

该要付出的，一切的遭遇都是应该要承受的，心里有这样的一个见解，这才叫尽职尽责。无怨无悔，只有奉献，不求回报，完全能做到心平气和、心甘情愿，这样才可以了缘了债，之前是不可能的。大家都会说“了缘了债吧，我尽职尽责啊！”说得都容易，但若是你没有开悟，没有明白这些真理，无法了缘，还不了债，只会冤冤相报，还是六道轮回。所以，大家应该弄明白这些道理，内心要有智慧、有正知正见，这很重要。

一切都是我们自己的过失，还说是别人伤害我、让我痛苦，这才是真正的冤枉啊！若有人打你或者陷害你，这不是冤枉，没有人冤枉你。而你不明白事实真相，还怨恨他们，这才是真正的冤枉！不要冤枉众生，不要冤枉他人，都是自作自受，都是自己的问题。这些伤害和痛苦都是自己带给自己的，将来可能会更严重，可能会更倒霉。

我们这些学佛人，尤其是现在在这里学修《入行论》的各位，若是大家还不懂珍惜这个法，不好好改变自己，还继续在这里造业、搞轮回，将来可能要遭受的灾难、痛苦会很严重，将来可能要堕落而感受无穷无尽的痛苦，都是你咎由自取啊！

卯三、说明业力之过失：

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，
既由己过害，岂能嗔于人？
譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？

“愚夫不欲苦，偏作诸苦因”：凡夫愚痴，都不愿意感受痛苦，但是偏偏造作痛苦的因——恶业。

你为什么六道轮回呢？你为什么会遭受痛苦呢？因为

你执着这个身体，造了恶业。若是你不执着这个身体，真正能放下自我，不造恶业，就不会六道轮回，也不会遭受痛苦。你自己能保护自己，你已经摆脱了这些因缘，即使众生想让你烦恼痛苦，也没有办法。

大家看看佛菩萨和那些大德高僧们，也不是没有人伤害他们，也不是没有人给他们制造违缘，但是他们把这些都变成了修行的助缘，变成了成就的根本，都转为道用了。面对这些对境时，他们的内心不但不烦恼痛苦，甚至增长了智慧，非常快乐。

与其用成千上万的兵士拿着各种武器对你进行保护，还不如你自己在内心里修习安忍，或者了知这些真理，这样才是自我保护，才能真正摆脱敌人的伤害。若是因缘到了或者自己的业力现前了，这些士兵、兵器能不能保护你？不能！即使是至高无上的君主国王，当业力现前、死亡来临的时候，也逃避不了的！

如果大家不愿意堕落恶趣、遭受痛苦，就不要犯戒、造恶业，因为这些都是堕落恶趣的因，都是遭受痛苦的因。凡夫都是背道而驰的，虽然都不愿意遭受痛苦，但是偏偏去造痛苦的因；虽然都想获得安乐，但是却不去做安乐的因。包括在座的各位，谁不愿意获得安乐啊？谁不愿意获得解脱呢？但是，尽管自己已经得到了人身，闻到了佛法，还有这么好的学佛修行的机会，却都不珍惜。这都是解脱的因、快乐的因。我们应该好好反省，应该好好观察自己：你愿不愿意获得安乐？乐不乐意获得解脱？既然你特别希求解脱和安乐，为什么不去种安乐的因呢？为什么不去修解脱的方法呢？得过且过，一切错过。有些人动不动就不上课、不打坐，还为自己找很多理由。其实，上课、修法都是安乐的因，都是解脱的方法，为什么不做呢？大家还是没有明白啊！若是

真正明白了，应该迫不及待地上课、修法才对。你们是不是这样非常欢喜、急切地期待上课、修法，有没有这种心态？

如果你想学佛，首先要深信因果。八万四千法门都不离因果正见，这是佛法的基本教义，是佛法的根本理念。若是没有这个根本，一切都免谈，一切都没有用！昨天讲过，“轮回、因果”与“无我、空性”是一个道理。若是你明白了无我、空性的道理，对因果、轮回就会深信不疑；若是你能对轮回和因果深信不疑，无我和空性的见解也就随之到来。真的，大家不要颠倒！

“既由己过害，岂能嗔于人”：凡夫、愚者是颠倒的，所思所想和所作所行都是背道而驰。若以因果正见进行观察，追根溯源，你之所以会受到伤害，都是自己的过失，是自己造恶业的果报。既然如此，你为什么要嗔恨他人呢？为什么还要把一切责任推到他人身上呢？若是将自己的问题和责任推给他人，这叫造业，这才是伤害众生！如果你打骂对方，从表面上看好像是在伤害他，但这不一定是伤害，而你心里的嗔恨对他才是真正的伤害，因为你跟他结恶缘了。尽管都是自己造的恶业，但是自己不仅不忏悔，还无端地嗔恨和埋怨他人，这就是凡夫、愚者。

“譬如地狱卒，及诸剑叶林”：我们在“轮回过患”中讲过，十八层地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱，并对地狱里的看守者、狱卒们，以及剑叶林、铁围山等地狱的景象都有详细的描述。佛在《地藏经》里也对此也讲得很详细。

“既由己业生，于谁该当嗔”：地狱里的这一切，既没有人安排，也没有人造作，都是因自己的业力所感而显现的。一切都是因业力所现，业力所感，没有别的。同样，敌人来伤害我们，这也是自己的业力，都是自己的事。如果你看明

白了，就不应该再嗔恨，不应该再伤害他人，应该忏悔才对！

我们现在是不是觉得自己在学佛，甚至很有修行、很有智慧似的？当你遇到敌人或遭受痛苦的时候，如果内心没有怨恨，只有忏悔、惭愧，还算有一点儿修行，算是位真正的学佛人。否则，你根本不算学佛人，根本不是修行人。大家观察一下自己的内心，是不是这样，能不能做到这样？

观察受害者自己的过失，这也是一种修安忍的方法。这里讲的都是诸法的事实真相，如果我们能如是地思维，然后在自己的相续中生起定解，就不会生起嗔恨心，就能做到安忍了。

丑三、宣说嗔恨之颠倒理由：

宿业所引发，令他损恼我，
因此若堕狱，岂非我害他？

当这些怨敌来伤害我们的时候，其实并没有伤害到我们，而是我们伤害了他们。为什么？我们之所以会遇到违缘、受到伤害，都是我们自己往昔造恶业的果报。因为我们自己往昔造作了恶业，才导致今天这样的结果与下场。而这些众生对我们生起了嗔恨心，甚至伤害了我们，因此会堕落地狱中感受无穷无尽的痛苦。所以，我们认为“自己没有伤害他们，是他们伤害了我们”，这种观点是颠倒的。

其实，我们伤害了他们，他们并没有伤害我们。如果我们能稍微有一点修行，能修安忍的话，他们就更没有伤害我们了。当他们来伤害、嗔恨我们时，我们可以转为道用，利用这个机会来让自己成就。为什么说要感恩一切，要感恩伤害我们的敌人呢？就是这个意思。对不修行的人来说，这是一个对境；而对修行人来说，这是精进修行的鞭策，是成就的助缘，是磨练习性最好的方法。因此，他们不但没有伤害

我们，反而利益了我们。

这些怨敌等众生对我们生起了嗔恨心并且伤害了我们，若是没有一定的境界或者修行，就可能会因此堕入地狱，要遭受地狱的痛苦。所以，其实是我们伤害了他们。为什么？第一，我们之所以会感受伤害，都是我们自己造的业，这叫业力现前，不怨别人，不是别人的问题。第二，若是我们能修安忍、能转为道用的话，这是利益、帮助我们，对我们恩重如山。

句句都是窍诀啊！句句都是智慧啊！大家若能如是思维，这也是一种修安忍的方法。若是想修行，就这样修；若不想修，就干脆别修了，至少你也不会拿佛法造业。

我们应该思维：他们把我作为对境而生起了嗔恨心，并造了恶业，将来一定会下地狱，因此我们心里很惭愧啊！既然我伤害了他，现在应该替他消业。同时，要发慈悲心，发愿“若他将来下地狱，我要到地狱去救他”“我成佛那一天，第一个要救度他”。

我等本师释迦牟尼佛在因地修法的时候，有一世是忍辱仙人，专门修忍辱。有一天，忍辱仙人遇到了恶人歌利王，四肢都被歌利王切割开了。忍辱仙人不仅没有生起嗔恨心，还发愿“等自己将来成佛的时候，第一个要度化他”。歌利王听到这些，心里很惭愧，当下就忏悔了。歌利王就是后来的乔陈如尊者。释迦牟尼佛成佛后，第一转法轮时就开始度化他了。

如果我们没有弄明白这些道理，也许会想：“有点太神奇了……”其实一点儿也不神奇，正因为他明白了道理，内心里有正知正见，所以就做到了。当时，忍辱仙人肯定是这样思维的：他伤害不了我，但是我却伤害了他。他把我作为对境而造业，将来肯定要下地狱的，因此我不能见死不救。

我现在在修道，肯定会很快成佛，那个时候我要度化他，绝对不让他下地狱。

我们现在修忍辱，也许会觉得很难。《佛子行三十七颂》中云：我虽无有些微错，何人若断吾头颅，然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。当他人来砍我的头时，我要感恩他，还要度化他，真的很难啊！对一个凡夫、愚者来说，很难理解，更不可能做到；但是对于一个智者、真正有修行的人来说，完全可以做得到，一点儿也不难。

依敌修忍辱，消我诸多罪，
怨敌依我者，堕狱久受苦。
若我伤害彼，敌反饶益我。
则汝粗暴心，何故反嗔彼？

“依敌修忍辱，消我诸多罪”：我依怨敌伤害我的机会，可以修忍辱，可以消除诸多罪业。实际上，这些敌人利益了我，我要感恩。

“怨敌依我者，堕狱久受苦”：但是这些怨敌把我作为对境而生嗔恨心，甚至造恶业，将来要下地狱，在无数劫当中遭受极其难忍的痛苦。

“若我伤害彼，敌反饶益我”：我伤害了敌人，敌人反而饶益了我。

“则汝粗暴心，何故反嗔彼”：我依这些敌人修安忍，能消除诸多罪业，这是成就的根本，是我成就的资粮。所以，敌人利益了我，我的心里只有感恩，怎么会生起嗔恨呢？但是，我的内心粗暴，愚痴又急躁，所以对敌人生起嗔恨心，还怨天尤人，难道这不是彻底颠倒了吗？

很多人会唱《感恩歌》：“感恩伤害过我的人……”但都是假的。只有明白了这些道理，才能真正感恩伤害过自己的

人，那时唱出来的才是真言真语，是表里如一、心口一致的，之前都是假的，都是“鹦鹉学舌”而已。

我们经常讲，要感恩上师、感恩善知识。为什么？他们帮你消业，让你开悟，所以我们要感恩，他们有我们报答不了的恩情。一位具德的上师善知识，他就是要帮你消业的，大家能明白吗？怎样帮你消业？就是让你受苦，让你遭罪。其实，受苦是了苦，遭罪是消业啊。但是，现在谁能接受啊？若让你见性开悟，也是要靠打骂的。大家看看历代祖师们的传记，他们是怎样开悟的？都是打出来、骂出来的。如果不打不骂，你不可能开悟。这才是所谓的摄受、窍诀！什么是真正的摄受？什么叫真正的窍诀？若对你说几句好听的话、送你一些加持品，也许你就觉得他“太慈悲了！”好似摄受自己、给自己窍诀了，其实这些都不是。

所谓的怨敌才是你最殊胜的善知识，因为他们看到的都是你的毛病，他们不会顾及你的感受，肯定会毫不客气、想方设法给你制造障碍。我们特别喜欢自己的亲人朋友，其实这些人才真正是害了我们，因为他们看到的都是我们的优点，即使他们看到了我们的毛病，也不会说的，这实际都是害我们。如果我们真有智慧，这些仇人、敌人才是真正利益我们的，因为他们只看我们的毛病，否则我们自己很难发现这些毛病。

为什么我们要依止善知识呢？因为自己很难发现自己的错误，所以通过善知识让自己发现自己的错误。我们真的觉察到了自己的缺点或不足，这叫开悟，善知识就是起这个作用的。但是现在很多所谓的“善知识”，都是顺着凡夫众生，顺着他们的烦恼习气。若是这样，他们什么时候才能成就？不可能的。

这些敌人想尽一切办法给我们制作障碍，这些障碍都是

我们修行路上必不可少的对境、助缘。若是我们没有这些对境，怎么能生起出离心？怎么修安忍？若是没有这些敌人，没有这些痛苦，我们怎么修菩提心？

我们的嗔恨心都特别重，很多人总是怨天尤人，所以应该多思维和观察这些内容，对我们肯定有帮助。

大家不要再说“我在修本尊法”“我在修大圆满法”“我在修禅宗”“我在修心中心法”……还是先把基础弄明白，搞清楚吧。因为这些基础讲的才是我们的境界、我们的心情，若是想提高、想改变，就要从这些基础入手。佛菩萨的境界先别谈了，我们现在还达不到，所以对改变自己也是无济于事。

现在很多人只愿意谈空性、听空性这些大道理，觉得越神秘、越复杂，就越有兴趣似的。其实，我们的自性、本面本来是很简单、很单纯的，是我们自己搞得复杂了，所以它们就离开了。我们为什么会迷失自性？为什么会离开了自己的本面？就是这个原因。众生为什么不开悟呢？所谓的自性、佛性太单纯了，离我们太接近了，与我们时时刻刻都在一起，但是我们认识不到。如同眼睛看不到眼睫毛，或者说眼睛看不到它自己一样，所谓的自性离我们太近了，所以我们看不到；所谓的自性太单纯了，以致于我们无法能够相信。

若我有功德，必不堕地狱，
若吾自守护，则彼何所得？

也许有人认为：如果对方以我们作为对境而生起嗔恨心、造恶业，将来就要下地狱；而我们伤害了他们，那么我们是不是也造了恶业，将来是否也要下地狱？

“若我有功德，必不堕地狱”：若是我们没有修安忍，不具有安忍的功德，我们也要跟他们一起下地狱。但是我们

在修安忍，有安忍的功德，有这个窍诀，必定不会堕入地狱。

“若吾自守护，则彼何所得”：当我们修安忍时，能保护自己的相续，令自己的相续清净，因此对我们来说，地狱就不存在。但是这些怨敌等没有遇到佛法，也不会修安忍，所以无法能够保护自己，最终要堕入地狱。

若以怨报怨，则更不护敌，
吾行将退失，难行亦毁损。

也许有人想：这些众生实际上是利益了我，对我有恩。若我自己可以修安忍，以安忍的功德可以不堕入地狱，但是却没有保护和利益我的那位怨敌，显然我已成为了一个不知报恩或没有悲心的人了。

“若以怨报怨，则更不护敌”：若是我不修安忍，以怨报怨，跟他一起生嗔恨心，与他为敌或者去伤害他，这样我不但保护不了对方，甚至还会增长他的烦恼，增加他的痛苦，这是没有意义的。若是我这样做能利益到对方或者能保护对方的话，我会心甘情愿地做，但是这样无法利益和保护对方，所以我要修安忍。

“吾行将退失，难行亦毁损”：“难行”指的是安忍。若是我嗔恨，伤害他们，我将失坏沙门四行，即“他骂不还骂，他怒不还怒，他打不还打，寻过不还报。”同时，最殊胜的苦行安忍也会毁于一旦，损失多大啊！

我为了度化众生而希求解脱、成佛。如果我跟着怨敌生嗔恨心、一起造业，就会失坏自己修持安忍的道心，也会毁坏自己内心的平静，同时也在障碍自己解脱、成佛，这样不仅伤害了我，也伤害了一切众生。为什么？如果我不解脱、不成佛，怎么能度化和利益众生？如果我修安忍，就可以不失坏自己的道心，不破坏自己的相续，就能够迅速解脱、成

佛，从而度化无量无边的众生。如果我修安忍，不以怨报怨，不跟怨敌一起造罪业，当下能保持平静，通过这样的表法，可能对方也会像歌利王一样立即忏悔，也就不造业了。可见，修安忍对双方都有帮助，所以我要修安忍。修安忍，既能保护自己，也能利益对方，这叫两全其美啊！

这里讲的都是修安忍的方法，如果大家想修安忍，就要如是修持。首先要思维、反复观察这些道理，然后以正知正见、智慧去对治嗔恨心等内心的烦恼，这样才能修出安忍来。

在座各位彼此都是金刚兄弟姐妹，都是一个坛城里的眷属，将来成佛时也都是一个坛城里的主尊，若经常互相怨恨，是很严重的罪业。因此，大家要好好忏悔，好好修忍辱波罗蜜！

思考题：

1、这些怨敌来伤害我们时，实际上是“我们伤害了怨敌，怨敌利益了我们”，对此应怎样理解？

2、若我们自己不执着身体，当敌人来殴打我们时，我们是否也不会感受疼痛？

《入行论讲记》（五十一）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（2）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对轻侮、恶语中伤及毁誉我者生嗔恨。

① 轻侮等行为对我们没有损害，不应嗔恨。

② 嗔罪严重且利养无有实质，不应嗔恨对利养造成违缘的对方。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸二（破嗔轻侮我等三者）分三：一、轻侮等无害故不应嗔恨；二、不应嗔成为利养之违缘者；三、不应嗔令他人不信者。

子一、轻侮等无害故不应嗔恨：

心意无形体，谁亦不能毁。
若心执此身，定遭诸苦损，
轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

所谓的这些怨敌等众生轻视、侮辱和伤害我们的时候，我们心里会生嗔恨心。其实，对方无法通过轻视、侮辱等行为伤害我们，他们对我们没有任何损害。若是对我们有真正的损害，也许我们会起嗔恨心，想消灭他们。但是仔细观察，并不是这样的。我们当时为什么会生起嗔恨心，甚至想以牙还牙、消灭他们呢？主要是认为他们的所作所为对我们有极

大的损害。其实这都是因为我们没有仔细观察，也不明事实真相的缘故。我们若是以智慧去观察，真正能明白事实真相，就会知道他们对我们没有任何损害，也就不会生起嗔恨心了。

若是他们对我们有损害，所损害的或者是心（精神），或者是身（物质）。实际上，无论是心识还是肉身，都没有受到任何的损害。

“心意无形体，谁亦不能毁”：因为心是没有形体的，即使这些所谓的敌人拿棍棒或刀等兵器来加害我们，都无法能够损害它。

在《宝积经》中，佛跟迦叶尊者说：“此心者，于外不随有，于内不随有，二者之中不随有，若遍寻之无有可缘也。”心于身内、身外，二者之中都不会存在。若仔细观察，心脏不是心，大脑不是心，心是找不到的。心可以说存在，也可以说不存在。若是说心存在，也是以无处不在的方式存在。若是说心不存在，通过我们的观察量去观察，去找它的本体是找不到的。我们站在本体的角度来讲，心是不存在的；我们站在世俗谛、显现的角度来讲，心是无处不在的，哪里都有。其实，我们见闻觉知的这一切都是心。

心没有固定的位置，也没有固定的形状。因为心是这样的一种法、一种东西，所以无论通过何种方法，它都不会有任何毁坏，不会受到任何伤害。

“若心执此身，定遭诸苦损”：有的人认为：由于心贪爱、执着身体，身体是能够以痛苦加害的，伤害身体的同时，心也会受到毁坏、伤害，身心都会受到损害。

这主要是因为自己贪爱、执着。若是不贪爱、执着身体，对身体进行加害的时候，心不会痛苦的，对心不会有毁坏，不会有伤害的。

贪爱、执着是因为我们无明愚痴。我以前也讲过，心相当于游客，身体相当于旅店，这就是心和身的关系。你作为临时的客人，不执着旅店，对你来说不会有什么损害。同样，若是自己不去贪爱、执着身体，心不会受到损害。

当有人对身体进行加害的时候，为什么我们的内心有疼痛、痛苦？这是因为贪爱、执着身体导致的。若是不去贪爱、执着身体，不会有这些痛苦。你执着什么，什么就会伤害你；你越执着，对你的伤害就越大。所以，一切显现都不会束缚我们，也不会伤害我们；执着才是束缚，才会造成伤害。

对身体进行加害的时候，内心贪执身体，所以烦恼痛苦。为什么内心受到了伤害？因为无明，然后执着身体，执着这些法，才导致受到了伤害。

“轻蔑语粗鄙，口出恶言辞”：对方轻视、看不起我们，说一些粗语、卑鄙的语言，还有恶口骂人，或者说一些不悦耳的话题，这时我们心里也会生起嗔恨，并为之痛苦。

“于身既无害，心汝何故嗔”：其实，别人有轻视的态度，说一些粗语、卑鄙的话题或者恶口骂人时，对你的身心都没有任何直接的伤害。内心何故会生起嗔恨？

若是没有真正放下，没有这样的修行或境界，当敌人直接对你的身体进行加害的时候，比如拿刀或者兵器砍啊、杀啊、打啊，也许对你的身体有一些损害，你的身体肯定有疼痛的感觉，你的心里肯定会很不愉快，甚至很痛苦，但这是你内心的执着造成的。如果你不执着，就不会有这些损害。但是，这里主要讲的是语言的轻视、侮辱。这些语言的侮辱，不用说对心，对身体都没有任何损害，那你为什么还这样嗔恨？为什么心里还感到痛苦呢？

这些话仅仅是不悦耳或者无聊的一个话题，就是一个态度而已，对你的身体没有任何损害，对你的内心也没有任何

损害，但是你仍然会嗔恨、痛苦，其实这是你不明真相导致的，不是因语言的侮辱引起的。

谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁？

“谓他不喜我”：也许你会说：对方轻视我、说一些不悦耳的话或者诽谤我，虽然对我的身心没有什么伤害，但是这样的态度造成周围的人慢慢就不喜欢我、不理我了，这是我不愿意看到的，也是我不愿意接受的，所以我嗔恨，我不乐意接受。

“然彼于现后，不能毁损我”：无论是今生还是来世，有人不喜欢你，不会影响你的解脱或成就，也不会影响你的福德、功德的圆满，所以对你没有任何影响。

你周围有些人不喜欢你或不理你，其实对你也没有什么影响，对你也没有什么损害。若是自己真正能做自己的主宰，不做烦恼、业力的奴隶，自己能好好地如法修行，能断恶行善，就能通过这种方式改变自己的命运。

世上有喜欢你的，也有不喜欢你的；有想理你的，也有不想理你的。这都没有什么。既然有赞叹的，就肯定有诽谤的；既然有喜欢你的，就肯定有讨厌你的。其实，无论是喜欢、赞叹还是诽谤、讨厌，跟你没有太大的关系。我们不会因为他喜欢我而得到利益，也不会因为他讨厌我而受到损害。也许你有所担心，“若是他赞叹我，我可能就会好一些；若是诽谤我，就会影响我，我就会不好。”这些都不会发生。我们的命运和这些众生的所作所为是没有关系的，主要是我们自己要断恶行善、如法修行，以这种方式才能真正改变自己的命运。

所谓的赞叹和诽谤，对你的成就没有什么影响。你最终

成就佛果的时候，可能身边有很多赞叹你的，也会有很多诽谤你的；有很多喜欢你的，也会有很多讨厌你的。我们的本师释迦牟尼佛在世的时候，既有很多赞叹他的人，也有很多诽谤他的人，比如很多外道、世间的人都诽谤、指责佛陀。在佛身边，有很多喜欢、追随佛陀的人，但是也有很多讨厌、远离佛陀的人。我们成佛时，也会有这种情况。

大家不要在乎和执着这些。一切显现法都是相对法，都不离相对的真理，有好就有坏，有善就有恶。佛讲过，哪里有吉祥，哪里就有不吉祥；哪里有佛，哪里就有魔。就像我们对同一件事的看法，有人认为好，也有人认为不好。我们的心情有顺心如意的时候，也有不顺心、不如意的时候。不顺心、不如意都是很正常的，这才叫圆满，所以没有必要烦恼。一切都是自自然然的，都是很正常的。大家到一个道场或者亲近一个僧团时，会看到很多如法的，心里就很欢喜；也会看到很多不如法的，心里就很厌恶。其实，这都是自己的问题，所有的显现都是正常的。没有魔就没有佛，有魔才有佛。若没有恶，哪来的善？有恶才有善。有好的，肯定就有不好的；有赞叹的，肯定就有诽谤的。这些都是相对法，所以没有必要太执着。一切都视作正常，当你的心不随境转，不被这些外境动摇的时候，你就成就了。在一切顺境、逆境、好事、坏事当中，心都如如不动，保持一个平静的状态或本具的状态，这叫成就。若是想一切都如意、顺心，在哪里都不可能有这种情况，大家要明白这个道理。

其实都是你自己内心的问题，都是你自己分别、执着造成的。你觉得这个好，就喜欢；你觉得那个不好，就讨厌；觉得这个有功德，就喜欢；觉得那个没有功德，就不喜欢。其实，无论是佛还是众生，都是我们修行的所依，都是我们修行的对境，都应该恭敬，都应该是平等的。本论里也讲过，

若只敬佛不敬众生，这是错误的。可能我们会看到一些好的，也可能会看到一些不好的，但你要知道这些都是自己在分别、执着，都是自己的问题。无论好与不好，都是无常；无论善与恶，都是如幻如梦，都没有什么。

“何故厌讥毁”：若是自己不去分别、执着，这些所谓的不喜欢、不理你，对自己的今生来世都不会有任何的毁坏或损害。既然如此，我们又何必讨厌、讥讽、诋毁他们呢？如果我们以牙还牙，讨厌、讥讽、恼害他人，那是凡夫的境界，是凡夫所作的行为。

一个真正的修行人、智者应该掌握自己的命运，改变自己的命运。命运掌握在自己的手里，改变命运要靠自己，和这些众生没有太大的关系。这些对境都是所依，关键取决于自己如何利用它。若是没有利用好，就是造业的对境，下地狱的因；若是利用好了，就是成就的助缘，是解脱的因。

大家管好自己、改变自己，就 OK 了。无论他人喜欢你还是不喜欢你，无论他人理你还是不理你，都无所谓。有的人觉得别人不理自己了，心里就不舒服；要是别人都喜欢自己，心里就很高兴。其实没有什么，喜欢是暂时的，不喜欢也是暂时的，理你是暂时的，不理你也是暂时的。

大家在寺院，尤其是在道场里，彼此保持不近不远的距离，这种关系是最好的。有的人刚开始关系走得太近了，我的就是你的，你的就是我的，不分彼此似的；过几个月、几年就不行了，这样是不好的。有的人自己习惯一意孤行，根本不会顺从大家，不会圆融大家，这也是错误的。彼此关系不近不远，既不太远，也不太近，这是最好的。

你是堕落还是解脱，是圆满还是毁坏相续和功德，都取决于你自己，自己才能改变自己。

子二（不应嗔成为利养之违缘者）分三：一、嗔罪严重；二、利养无有实质；三、遮破有实质之妄念。

丑一、嗔罪严重：

谓碍利养故，纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。

“谓碍利养故，纵我厌受损”：若是他人轻视我、看不起我、诋毁我、诽谤我，这样会影响我周围的人。有些人原本很信任我，对我很有信心，但是由于他这样说、这样对待我，使这些人不信任我了，对我没有了信心，这样一来，就会损害我的利养，所以我不愿意并且生起嗔恨。

这是不应理的。你想获得一些利养，是要靠自己所种的善根福德的。若是自己没有种善根，没有积福德，即使没有人轻视你、诽谤你，你也不可能获得这些利养。若是你自己有这个善根福德，在因缘成熟时，你一样能得到利养和功德，谁也阻碍不了。

“吾利终须舍，诸罪则久留”：自己所获得的利养最终都会留在今世，不可能跟随到后世。你为了保护自己的利益，为了想继续获得这些利益，你就嗔恨他人甚至伤害他人，所造的这些罪业在未感受果报之前，紧紧地跟随着你，长久稳固地留存在你的相续、阿赖耶当中。

你得到的这些世间利养、福报，有的也许在离开这个世界之前就会失去，即使你一生当中都没有离开过这些财富，但是到临终的时候你也必须要离开财富，离开你所拥有的这些利养。前面也讲过，在临终面对死亡的时候，亲朋好友帮助不了你，你一个人也带不走；再多的财富也无法能够利益你，你一分钱也带不走。

面对死亡时，即使你获得再多的利养，拥有再大的权威、

再多的财富等世间的福报，死魔都不会对你客气的，不会饶恕你的，到时候还是会无情地把你带走。你为了得到这些利养、保护自己的利益，造下了种种恶业。当死亡来临的时候，你所造下的恶业、所结下的恶缘都紧紧地跟随你，一个也不少，甚至还增加了。因为这些都是寄存在你自己的阿赖耶、相续当中的，相续是不能毁坏的。如果不通过忏悔，恶业会日日不停地增长，临终的时候，这个恶业可能更严重、更多了，会有这样的结果。你造恶业了，就要堕落，就要感受无穷无尽的痛苦。

他人不可能损害你的利养，但是你为了获得和保护自己的利养生起嗔恨心，甚至伤害他人，这样造恶业是不值得的，是不应该的。

宁今速死殁，不愿邪命活，
苟安纵久住，终必遭死苦。

现在很多世人为了暂时的利养和世间的福报，都是不择手段。他们认为：我得到了利益，条件好了、身体好了，就能长久存活，可以活很长时间。于是，他们通过种种手段提高自己的生活水平，试图让自己健康长寿，为了这个目的不择手段，边造业边得到一些利益。其实，与其这样活着，与其这样延续生命，还不如早死。

“宁今速死殁，不愿邪命活”：我宁可迅速死亡，也不愿意通过损害他人的途径来邪命养活。什么叫“邪命活”？就是为了得到和保护利养，嗔恨他人，伤害他人。试图通过这样的手段，获得利益或保护利益。

龙树菩萨在《中观宝鬘论》里讲了五种邪命。

第一，狡作，即伪装。为了得到利养，没有功德伪装有功德，没有神通伪装有神通。其前提条件是以得到利养为目

的，以这样的方式得到一些利养，以这样的方式生存，这是以邪命活着。

第二，谄媚。为了得到利养，向对方说一些花言巧语、一些特别入他的心的话题，让对方高兴，企图获得恭敬、供养。尤其作为出家人，不应该这样做。

有一些人特别会说："你是大菩萨、老居士，你功德无量啊……"会讲很多很多好听的话，这样一说，对方就高兴了。对方也是无明嘛，听到这些也很高兴，脑子一热，就拿出很多钱财来做供养，也不考虑家庭、自身的条件，也没有什么正确的发心。其实，自己有没有功德，有没有做什么有意义的事情，自己最清楚自己。

出家人是可以接受众生供养的，但这要众生自愿，所以不能通过这些手段得到利益。假装有功德、假装有神通，这都是一些手段，因此而得到利益，这是不如法的。有的人特别会说一些好听的话，还有些人特别善于抓对方的弱点，搞一些假神通（其实没有神通）骗人，这都是以邪命活着，通过这种方法接受供养还不如没有供养。

其实供养是不需要去求、去要的。若是众生自己想做供养，内心真正生起了信心，这样做的供养才有意义，才如法。其实，一个真正的修行人、成就者接受供养是为了对方，而不是为了自己。这是为了给对方种善根、种福田。

对方必须要有这个意乐，必须具有这个发心，才能种善根，才能种福田。真的，我特别希望大家有了这个发心，然后再去做，这是很重要的。这不是钱多少的问题，哪怕你供养一分钱、一毛钱也是可以的。只有自己发自内心这样做，才会种下善根、才会种下福田，否则是不可能的。现在有的人是因为爱面子、不好意思而做供养，"有人在做供养，是不是我也要做啊？"于是随着别人做，其实这都是不如法的。

有的人则是为了自己能获得一些加持，获得一些世间的福报，然后做供养，这也是不如法的。若是想具功德，真正生起信心了，真正想修施舍心，以这样的心态去做供养是可以的。

作为一个出家人，有什么可担心的？佛陀说过，这些世间人困难到了在指甲上耕地的程度，我的这些声闻们（出家的弟子们）也不会有任何困难，不会饿死的。所以，大家不要考虑太多，诸如老了怎么办，病了怎么办……既然出家修行了，就不要考虑这些了，生病就生病了，没人看就没人看，死了就死了，没人管就没人管。一个成就者死的时候，就要像街上的流浪狗那样的死，走到哪里就死在哪里，死时最好没人管，也没人看，这才是最好的。一个修行人就要这样，不要考虑这些。

只要你自己好好修行，到时候福报就会来，自然就有人关心你，自然就有人照顾你，自然就有人喜欢你，现在不用考虑这些事情。如果你自己具有功德、福报，能没有人恭敬你吗？能没有人喜欢你吗？若是自己有这个福报，在哪里都一样，一定会有人关心你、照顾你的，这都不用考虑。作为一个修行人，世间的一切利益、世间的一切法都要放下，不为邪命活着。

第三，侧面乞求。为了获得供养，尽管没有直接说自己要什么，但是以侧面的方式让他人明白这个意思，因此得到了一些利养，自己以此活命，这叫以邪命活。

比如，自己看中了对方的某样东西，或者自己想得到一些供养，不直接跟他说，而是侧面说："我最喜欢这个东西了……"又说："我在山上修法挺困难的，这里费用挺高的……"这里哪有费用啊？就是想要点供养嘛。说"冬天冷啊，我没有穿的"……诸如此类。若是以这种方式要，都是

不如法的。其前提条件是为了得到一些利养，如果不是为了这个目的，而仅仅是随便说说、闲聊而已，对方认为你困难或者需要这样的东西，因此来供养你，这没有事。

第四，方便研求。为了获得利养，通过自己所拥有的权力、方便渠道去要物品、钱财等供养。比如，以寺院的名义、上师的名义获得利养，自己也得到一点儿。其目的首先是为了自己能获得一些利养、供养，然后通过一些方便或自己的权威而得到利养，以这种方式存活，也是以邪命活。

第五，以利求利。给他人一些东西，是为了自己能得到更多、更好的东西。

现在也有这样的情况，比如给他人一点加持品等，目的是想得到一点供养、一些利益。其前提条件是为了获得利养，获得对方的利益，获得对方的恭敬，自己想得到更多，然后给他一点小的礼物等加持品。如世间走后门、拉关系、送人东西一样，目的是为了自己能得到更多，这也是以邪命活。

《中观宝鬘论》中一共讲了五种邪命。如果认为“他人轻视我、诽谤我就会障碍、影响我获得利养”，因此而嗔恨、加害对方，以这种方式活着，这也是以邪命活。若是以这些邪命的方式活着，还不如早死。世间有一句谚语：“恶人早死，世人不受害。”恶人应该早点死，因为他在人世间活得越长，造恶业的力量就越大，将来下地狱所遭受的痛苦就越严重，越不可思议，所以还不如早死。我们心里也要下决心：若我以邪命活，还不如早死。我宁愿迅速死、早死，也决不以邪命活。

“苟安纵久住，终必遭死苦”：以这种邪命的方式，也许能在世间长久地存活。但是以这样邪命的方式活着，即使在世间活得时间再长，最终也离不开死亡，也一定要死，并且死后因邪命的果报还将受大苦。作为一个修行人，应该宁

可早死，也决不能以前述这些邪命方式活着。

很多在家修行人有工作需要，这和邪命活是两回事。邪命活是为了获得利养，这个发心是自私的。如果你发了菩提心，为了众生而想获得一些利养，通过这些利养来影响更多的人、度化更多的众生，这样不会有罪过。

我们这些出家人，不要为了自己能生存或生活得更好去做这些事情。作为出家人，从你出家的那一天开始，是可以接受供养的，但这是有条件的。首先，戒律要清净，最起码没犯根本戒；其次，在戒律清净的基础上，自己尽心尽力地闻思修。有戒律清净的基础，有闻思修的功德，即使你接受再多的供养也是可以的，哪怕是十方所有的供养都由你一个人接受，也是有资格的，这是佛陀亲口所说。戒律有支分戒和根本戒，没有犯根本戒，这就是戒律清净。只是戒律清净还不行，还要有闻思修的功德。在闻思修方面，有的人精进，有的人不精进，无论精进或不精进，只要有闻思修的功德就行。出家人若具备这两个条件，是可以接受供养的。现在很多人不敢接受供养，自己可以按这个标准进行衡量。若是觉得自己戒律不清净，或者自己没有闻思修的功德，接受供养就是不如法的；如果你只是戒律清净，但是没有闻思修的功德，这样接受供养，将来要拿自己的血肉来还的。

我们绝对不能以邪命的方式活着。前面所讲的那些邪命方式都是我们很容易犯的。比如，自己想得到恭敬和供养，然后在施主、信众面前说一些花言巧语，或给他们拿一些加持品等东西，这都是以邪命活。还有的人看中了别人的电脑："这个电脑挺好……"或看中了别人的东西："这个东西很好……"自己想得到，就说："这个东西太好了，我就喜欢这个东西，我现在就缺这个东西；我现在在寺院干活，没有好电脑，缺电脑……"这就是侧面乞求。还有的人通过一些

方便等渠道，想获得一些利益，这也是邪命活。这些都是不如法的，大家真的不要这样做，这都是没有必要的。如果你这样做，就是造业，将来要遭受恶果的。只要你自己守持清净的戒律，精进地闻思修行，人们都看到你有功德了，知道你值得尊敬，把你作为供养的对境，自然就会恭敬你、供养你。

丑二、利养无有实质：

梦受百年乐，彼人复苏醒，
或受须臾乐，梦已此人觉，
觉已此二人，梦乐皆不还。

这是一个比喻。有一个人梦里在一百年当中享受快乐，醒来以后，会是怎样的一番情景呢？还有一个人梦里只是顷刻间感受安乐，梦醒后，又会是怎样的情景呢？很显然，对清醒后的这二者而言，梦中拥有的快乐在醒时都是一去不复返。从梦境中醒来以后，梦中的快乐再也不复存在，再也不可能回来，两个人的内心可能一样空虚。也可以说，在梦境中享受快乐的过程都同样是如幻如梦的。

我们也可以这样去理解：尽管一个是百年中，一个是片刻间，但是所享受的快乐和梦境没有差别，都是现而无自性的。

若是仔细去观察，快乐和梦境是没有差别的。刚才在梦中享受快乐，现在醒来以后，梦境里的快乐都是假的，都不复存在。无论是百年中还是片刻间，所享受的快乐都过去了，一去不复返，都是如幻如梦；若以智慧去观察，都是没有实质性的，都是显而无自性的，都是虚假的。

寿虽有长短，临终唯如是，
设得多利养，长时享安乐，

死如遭盗劫，赤裸空手还。

这也是比喻。在世间，有的人寿命长，有的人寿命短，有的人享受所谓的快乐的时间长一些，有的人享受所谓的快乐的时间短一些。到临终的时候，无论享受快乐的时间长还是短，这些快乐都是带不走的。死了以后，对二者而言，快乐都一样过去了，内心都一样是空虚的。尽管享受快乐的时间可能有长有短，但是都如梦境一样，都是现而无自性。若是仔细观察，都是虚假的，都是无常的，所以没有什么可执着的。

仔细思维一下，自己为什么想获得利养呢？也许你认为："若是能得到利养，就可以在这个世间多活一段时间"。其实，生命有长有短，但是到临终的时候都是一样的，你所享受的快乐都如同梦境一般，是现而无自性的，都离不开无常。到死亡的时候，你一分钱也带不走，一切都带不走。这个时候，一切都过去了，不复存在，你空手离开这个世界，没有别的。

也许你在世时能得到一些利养，也能长时间地享受安乐，但是到死亡的时候，这些世间的安乐、利养都如遭受强盗抢劫一样，什么也不能跟随你，你带不走任何东西，只能自己赤手空拳、赤身裸体地离开人间。这个时候，你在世时为了利养和世间的这些福报所造下的恶业，都会紧紧地跟随你，直到果报成熟。什么时候果报成熟，什么时候果报才结束，之前果报是不会结束的，也不会离开你的。

大家真的好好思维一下，要明白"什么是重要的，什么是不重要的""我们应该利用人身做什么，不应该做什么"，应该有一个明确的选择，应该有正确的取舍，这是很重要的。

思考题：

1、若心没有形体，那么心到底是什么样子？请具体讲一讲。

2、《中观宝鬘论》中讲了哪五种邪命？

《入行论讲记》（五十二）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（2）遮破对“于我造四罪者”生嗔：破对轻侮、恶语中伤及毁誉我者生嗔恨。

③ 进一步遮破利养有实质的妄念，不应嗔恨对利养造成违缘的对方。

④ 不应嗔令他人不信者；

（3）遮破“于亲友造四罪者”生嗔：

① 因对境无害而止嗔；

② 不应嗔恨造罪之人：深思法理之安忍、不畏损害之安忍、修承受痛苦之安忍。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑三、遮破有实质之妄念：

谓利能活命，净罪并修福，
然为利养嗔，福尽恶当生。
若为尘俗活，复因彼退堕，
唯行罪恶事，苟活义安在？

“谓利能活命，净罪并修福”：若有人说：“如果有人诽谤或侮辱我，就会障碍到我，让我无法获得利养。如果我获得了利养，就可以在世间长久存活，并且能净除罪业、积累福德。反之，如果我得不到这些利养，可能在世间存活的时间会减短或者生活质量下降，这样就很难修行，难以积资净

障。既然对方障碍我获得利养，也就是障碍了我的修行，所以我会嗔恨他。”

“然为利养嗔，福尽恶当生”：但是，你嗔恨、伤害他人，不仅不能消业积福，反而会使福报很快穷尽，还会增长恶业。所以，无论如何都不应该生起嗔恨心，不应该伤害他人。否则，只会消耗自己的福报，增长自己的恶业。可见，你的想法是完全错误的。

“若为尘俗活，复因彼退堕”：若是为了世间的利益，为了自己能在世间长久存活而去造嗔恨、伤害他人的罪业，只会令福德退失、善根被毁坏。

前面讲过，仅仅生起一刹那的嗔恨心，也会立即毁坏你在百千劫等无数劫当中所积累的善根。如果你生起嗔恨心，只会毁坏自己的善根，消耗自己的福报，增长自己的恶业和烦恼，将来要堕落恶趣中感受无穷无尽的痛苦。所以，在任何时候都不应该生起嗔恨心，不应该伤害他人。

“唯行罪恶事，苟活义安在”：如果你嗔恨他，唯一增长的就是烦恼、业障等。如果是这样，你长久存活于世还有什么意义？

你曾认为：“若得到了一些利养，就可以在世间长久存活，这样就可以修行，可以积累福报、消除业障，对我有重大的意义。”我们现在经过仔细观察、思维，最后得出的却是这样的结果。既然如此，你所说的意义在哪里？没有意义！

子三、不应嗔令他人不信者：

谓谤令他失，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者？

“谓谤令他失，故我嗔谤者”：如果说：“有人骂我或者诽谤我，对我都没有什么影响，但是本来世上有很多人对我

有信心，很恭敬我，他这样轻视我或者诽谤我，可能会影响这些人对我的恭敬或者信心。若是影响了他们的信心，也是在毁坏他人的相续。我之所以会生起嗔恨心，是为了保护这些对我有信心的众生的相续。”

“如是何不嗔，诽谤他人者”：你的这种说法是不对的。因为世上有很多上师或者其他有地位的人，虽然很多众生对他们有信心，但是也有很多众生轻视、诽谤他们。这些众生对他们的这种诽谤或者不恭敬的行为，也同样会影响很多信众对他们的信心，也会毁坏他人的相续。你若为了保护他人的相续，怕他人失去信心，那么你也应该同样嗔恨这些诽谤者，但是你并不嗔恨。当有人说他人坏话、诽谤他们的时候，你不闻不问，甚至还在这里幸灾乐祸。可见，你言不由衷，这种说法只是你的借口而已。否则，若有人对他人进行诽谤的时候，你也应该很生气、很愤怒。

谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤？

“谓此唯关他，是故吾堪忍”：若说：“因诽谤他们而使他人对他们退失信心，这可能是由于他们自己的问题导致的，比如因为他们没有功德或者表法不好；也可能是因为诽谤他们的众生愚痴，被烦恼控制而导致这样的结果。所以，我可以忍受，不会嗔恨。”

“如是何不忍，烦恼所生谤”：同样的道理，之所以对你诽谤，并因此影响了对你有信心的人的心态，让他们退失信心，可能是因为你自己没有功德或者表法不好，也可能是因为诽谤你的这些众生愚痴、被烦恼控制，而导致这样的结果。所以，你也不应该嗔恨这些诽谤你的人，更不应该去报复、伤害他们。

我们觉得“有人说恶语、诽谤我们，是在伤害我们”。其实谁也伤害不了我们，尤其是诽谤、恶语，对我们的身心都没有什么伤害，所以我们不应该为之生起嗔恨。前面从多种角度讲了我们不应该嗔恨的原因，这些都是事实真相，大家应该明白这些道理。我们为什么不应该嗔恨？因为本来就没有什么可嗔恨的。我们为什么会生起嗔恨心并遭受痛苦？因为我们不知道事实真相，这是自己愚痴而导致的。

壬二（破嗔于亲友造四罪者）分二：一、因于对境无害而止嗔；二、破嗔于受害者造罪之人。

癸一、因于对境无害而止嗔：

于佛塔像法，诽诋损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

若说：“他人对我怎样都可以，我不会因此生起嗔恨心。但是，如果有人诽谤佛法僧三宝，有人毁坏佛塔、佛像、佛经这些三宝所依，我心里就忍受不了，会因此生起嗔恨。”

“于佛塔像法，诽诋损毁者”：世上肯定有很多对佛法僧三宝有邪见，甚至诽谤的人，肯定也有很多对三宝的所依进行毁坏的人，但他们都是可怜的众生，我们应该悲悯他们，不应该嗔恨他们，更不应该去伤害他们。

“吾亦不应嗔，因佛远诸害”：佛法僧三宝以及佛塔、佛像、佛经等三宝所依，都已经远离了一切损害。谁也毁坏不了它们，谁也伤害不了它们，所以你不用因此而生起嗔恨心，反之应该悲悯。

若有人诽谤三宝、毁坏三宝的所依，作为三宝弟子，我们应该尽量地去劝阻——能劝就劝，能阻止就阻止。若是实在劝不动、阻止不了，也没有办法。这个时候，我们应该暂时远离这种人，但心里不应该嗔恨这些众生，反而应该可怜

他们，对他们发慈悲之心。第一，心里默默发愿：将来成佛的时候，能度化他们；第二，把自己所修的善根都回向给他们，愿他们早日对三宝生起信心，能早日解脱。我们应该这样默默发愿，不应该嗔恨他们，更不应该去报复或伤害他们。

癸二（破嗔于受害者造罪之人）分三：一、深思法理之安忍；二、不畏损害之安忍；三、修承受痛苦之安忍。

子一、深思法理之安忍：

于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知已应止嗔。

若说："无论是诽谤我还是伤害我，我都能忍受。但若是对我的上师或亲人进行诽谤、伤害，我就忍受不了，心里就会生起嗔恨，就会很痛苦。"

这是不应该的。这些行为都是因为众生无明、被烦恼控制所导致的，这些烦恼也是通过外缘而生的。你应该思维这些道理，明白这些真相，去制止自己内心的嗔恨，不能因此而造业。

当有人诽谤上师或者对上师有一些不恭敬的行为时，你能劝就劝，能阻止就阻止；若实在劝不动或者阻止不了，应该远离这些恶友，这就是所谓的"远离恶友佛子行"。这些众生也是因为愚痴、由烦恼牵引才导致这种行为，因此我们应该对他们发慈悲心，发愿将来要度化他们。

子二（不畏损害之安忍）分三：一、怨敌不应为嗔恨之对境；二、是故断除嗔彼；三、为断嗔而除贪。

丑一（怨敌不应为嗔恨之对境）分三：一、与无情损害相同；二、与嗔者罪业相同；三、害由业生故不应嗔敌。

寅一、与无情损害相同：

情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人？故我应忍害。

“情与无情二，俱害诸有情”：地水火风、自然灾害等无情世界对我们也有损害，也伤害我们；这些有情众生也有对我们进行伤害的。这样一看，有情众生与无情世界对众生同样有损害。

“云何唯嗔人？故我应忍害”：既然如此，为何单单对有情众生怀有嗔恨呢？我们不去嗔恨那些无情世界，仅仅对有情众生生嗔恨心，这也是不应理的。既然对无情世界没有生嗔恨心，那么也不应该对有情众生生嗔恨心。我们应当安忍损害，不仅安忍无情世界的损害，也应该安忍有情众生的损害。

寅二、与嗔者罪业相同：

或由愚行害，或因愚还嗔，
此中孰无过？孰为有过者？

这些仇敌由于愚昧而对我等众生进行加害，而我们则因为愚痴而以怨报怨，那么二者谁无过失，谁具过失呢？很明显，二者同等具有过失。因为二者有相同的原因：他们对我们进行加害，是因为无明、愚痴；我们心里对他们生起嗔恨心，以怨报怨，也是因为无明、愚痴。尽管我们经常这样想：“我没有过失，我没有错。”实际上，双方都有错，都一样有过失。若是要怨恨的话，双方都应该被怨恨；若是不怨恨的话，双方都应该不被怨恨。

寅三、害由业生故不应嗔敌：

因何昔造业，于今受他害？
一切既依业，凭何嗔于彼？

我们今生为什么会遭受这些不幸和痛苦？都是我们自己往昔所造恶业的果报。如果我们没有造这些恶业，恶业的果报没有成熟，不可能遭受这些不幸，也不可能遭遇这些痛苦，所以这都是自己的业力所感，都是自己的原因。可见，我们不应该嗔恨这些仇敌，不应该以怨报怨再去伤害这些众生。

丑二、是故断除嗔彼：

如是体解已，以慈互善待，
故吾当一心，勤行诸福善。

“如是体解已，以慈互善待”：前面讲了很多事实真相，现在我们都明白了这些道理，所以没有理由再对他人生起嗔恨心了。其实大家都是由业力的牵引、烦恼的控制而导致这样的行为。我们为什么会六道轮回呢？因为有业力的牵引。我们为什么会互相恼害呢？因为有烦恼的控制。既然如此，我们应该互相理解，互相体谅，彼此仁慈善待。

“我好、你不好”，“他好、他不好”……这些都是我们自己的分别、执着。凡夫众生都是在六道中轮回，都是痛苦的，都有烦恼，都是受害者，都没有什么功德，所以应该互相恭敬、互相帮助、互相利益，这才是正确的。

“故吾当一心，勤行诸福善”：为此，我应该集中精力、一心一意勤修福德、善根，不应该嗔恨。否则，就会毁坏善根。

大家现在已经明理了，就应该在心里下个决心、做个决定：既然都是六道众生，都一样是凡夫，那么从今以后，不应该再怨恨他人，而应该利用自己的人身，一心一意地去修善根、福德。只有善根才能真正跟随自己、利益自己，这才是英明的选择。

丑三、为断嗔而除贪：

譬如屋着火，燃及他屋时，
理当速移弃，助火蔓延草。
如是心所贪，能助嗔火蔓，
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

这是一个比喻。例如，房屋失火，当火势燃向其他房屋时，主人看到后应该将能助燃的草木等转移出去，这样火就燃不起来了。否则，火势可能燃得更旺，并且蔓延至其他的房屋。

我们为什么会生起嗔恨心呢？就是因为贪爱世间的名闻利养，当有人障碍时，我们就会生起嗔恨心。如同草木等燃料会使火势蔓延一样，若是把这些草木转移出去，火就会熄灭。同样的道理，我们应该先断除贪爱世间名闻利养的贪心，这样就不会为了利养而生起嗔恨心。所以，先断除贪爱心，嗔恨心就不会生起来了。

我执和我所执都是贪心。因为有贪心，就会生起嗔恨心。若是不断除贪心，也很难断除嗔恨心。所以，首先要对治贪心、断除贪心，这样嗔恨心自然就会在相续中无影无踪。怎样才能去除贪心？大家要明白，愚痴是贪嗔痴三毒的根。如果你断除了内心的无明愚痴，贪心自然就会无影无踪。若没有了贪心，嗔恨心也就没有了。贪嗔痴三毒是一切烦恼的根，若是断除了贪嗔痴三毒，其他的烦恼也不会存在，其他的分别执着也都会消失。

我们学佛主要是遣除无明，破除愚痴，这是很重要的。若要遣除无明、对治愚痴，就要靠智慧。所以佛法里讲，你若想解脱成佛，就要靠智慧。只要你明白了事实的真相和真理，没有了无明愚痴，也就不会有贪嗔等烦恼了。若烦恼没

有了，就不会造业，这样轮回也就结束了。

大家要明白什么是“佛”，学佛要做什么，应该怎样学佛。“佛”是觉悟和智慧的意思，学佛就是学觉悟、学智慧。当你觉悟、有智慧时，就成佛了。

子三、修承受痛苦之安忍：

如彼待杀者，断手获解脱，
若以修行苦，离狱岂非善？

这也是比喻。举个例子，一个将要遭杀的人，假设只是被砍断手就可以免于死亡，对这个人来说，难道不是一件很值得庆幸的事吗？尽管手被砍断了，但是通过这样的惩罚，就可以免于一死。

同样的道理，我们本来来要下地狱遭受无穷无尽的痛苦，但若是在今生能遭受一些痛苦，能忍受这种苦难，就能远离地狱，岂不是很好？

于今些微苦，若我不能忍，
何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果我们连现在这样一点点的痛苦都不能忍受，那为什么还不遣除地狱的痛苦之因——嗔恨心呢？如果你不遣除嗔恨心，将来就要下地狱，遭受地狱的痛苦。那个时候，你能忍受得了吗？你连现在这么一点痛苦都难以忍受，将来怎么能忍受得了地狱的痛苦呢？

其实，我们在人间所遭受的痛苦都不算什么，若将来真的堕落了，地狱的痛苦才真的是不可想象、难以忍受。如果你害怕伤害、痛苦，想避免或摆脱伤害、痛苦，那么现在就应该利用这个人身修持佛法，通过佛法遣除嗔恨心。

为欲曾千返，堕狱受烧烤，
然于自他利，今犹未成办。

我们曾经因贪爱世间的名闻利养而造下恶业，并因此而成千上万次地堕入地狱，遭受无穷无尽的痛苦。虽然遭受过无量无边的痛苦，但是至今也没有成办自己或他人今生来世的一切利益。

在遭受今生那么短暂而又微不足道的痛苦时，如果我们能够真正修安忍，就可以遣除无量劫的罪障，最终还能获得成就，可以成办自他究竟的利益，这才是最有意义的。

安忍苦不剧，复能成大利，
为除众生害，欣然受此苦。

我们现在所要承受的痛苦并不是很大的危害，而且依靠安忍还能成办广大利益，因此理应欢欣喜悦地承受能遣除一切众生损害的危难或痛苦。

我们现在有佛法，有智慧，可以轻而易举地修安忍。若是没有佛法，没有智慧，谁都无法修安忍。我们现在修安忍，虽然没有遭受太多的痛苦，即使有痛苦，也是瞬间的痛苦，但是却可以成办自他暂时或究竟的一切的利益，这是多有意义的事情啊！

作为学佛人，我们应该具有智慧。当我们遇到对境或遭遇痛苦时，应该将其转为道用，好好地修安忍，这样就可以成办自他的一切利益。这些都是殊胜的对境，也是良好的机会，我们不能错过这些机会，应该好好地利用这些机会，去成办广大的利益。

作为学佛人，我们应该明白什么是重要的，什么是不重要的；什么是应该做的，什么是不应该做的。无论任何时候，都应该有判断和分辨的能力，应该有取舍的能力。

思考题：

1、有人诽谤三宝或毁坏三宝所依时，我们应该嗔恨还是应该悲悯？

2、为什么说“若这些恶果能在今生成熟，这是重罪轻报”？怎样理解？

《入行论讲记》（五十三）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（4）遮破对“于怨敌作四善者”生嗔：不应嗔恨赞誉怨敌者、令怨敌安乐者、成办怨敌利养者。

今天接着讲《入菩萨行论》。

壬三（破嗔于怨敌作四善者）分三：一、破嗔赞誉怨敌者；二、破嗔令怨敌安乐者；三、破嗔成办怨敌利养者。

癸一（破嗔赞誉怨敌者）分三：一、堪为自乐之因故当取受；二、是他乐之因故不应舍弃；三、宣说颠倒取舍之理。

子一、堪为自乐之因故当取受：

人赞敌有德，若获欢喜乐，
意汝何不赞，令汝自欢喜？

当有人赞叹这些怨敌时，我们心里就不高兴，甚至生起嗔恨心。这是不应该的。

“人赞敌有德，若获欢喜乐”：当有人随喜赞叹怨敌的功德时，这些随喜者及赞叹者的内心是欢喜的、安乐的。

当所谓的怨敌有了功德、做了一些善事的时候，有人会随喜赞叹。这时，无论是这些怨敌还是随喜赞叹的人，内心里都充满了欢乐。

“意汝何不赞，令汝自欢喜”：这个时候，我们应该问问自己的心：“为什么自己不去随喜，不去赞叹呢？”若是我们也去随喜赞叹，我们的内心也会欢喜、快乐。

在大家都欢喜、快乐的时候，我们为什么却让自己的内心不愉快、痛苦呢？以他人的功德、以他人的欢喜让自己烦恼，让自己痛苦，这是不明智、不应该的行为。这个时候，我们自己也应该欢乐起来。恰恰相反，这个时候我们的心里却生出了嫉妒、嗔恨，令自己烦恼、痛苦。这正是所谓的“自寻烦恼”和“自找痛苦”，我们所有的烦恼和痛苦都是这样产生的。其实没有人让你烦恼，也没有人让你痛苦。

实际上，我们心里的嫉妒或嗔恨根本无法伤害到这些所谓的怨敌。如果他们自己有功德、福报，即使我们再嗔恨、嫉妒，都无济于事，起不到任何作用。

再者，当有人看到或听到这些人得到了福报或做了功德的时候，心里就会欢喜、赞叹，即使我们不愿意，甚至想阻止，也是很难的。若他人真正生起了欢喜心，真心地想赞叹，我们再想阻止也是无济于事的。

这个时候，我们嗔恨、嫉妒，甚至去阻止、诽谤、说一些坏话等，都不起任何作用，反而会让自己烦恼。如果自己内心生起烦恼，还能有快乐吗？只会让自己痛苦而已。为什么佛说我们是愚者呢？所谓的愚者，就是愚痴、无明的人。

谁不想欢喜？谁不愿意获得快乐？当所有的人都在欢喜、快乐的时候，我们为什么要自寻烦恼、自找痛苦呢？若是一个智者、一个明白真相的人，这个时候应该也随喜、赞叹，让自己的内心也快乐起来。这样，自己既不会造业，又能积累功德。之所以随喜有非常大的功德，就是因为它很难做到。若是真正做到了，这本身就是一种很大的功德！自己在积累功德的同时，内心也是快乐的。

如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

“如是所生乐，唯乐无性罪”：若是自己也可以随喜赞叹，那么内心也会快乐起来。这才是真正的快乐，而且唯有快乐，没有罪业。

我们在得到一些所谓世间利益的时候，也许内心也会快乐，但这是暂时的，而且在快乐的同时，也在造业。但若是在看到、听到对方有功德或者得到福报的时候，你能真正地随喜或赞叹，不仅能令内心得到了快乐，而且只有功德，不会有任何罪过，不会造恶业的。

“诸佛皆称许，复是摄他法”：你以此获得欢乐，这也是十方三世一切诸佛菩萨都高度赞许的。这也说明这些快乐没有罪过，只有功德；只会积累善根，不会造恶业的。在世人看来，这些怨敌都是你的竞争对手或仇敌，频频跟你做对、攀比，如果你能放开心量，尤其能真正发自内心地随喜赞叹他们的功德，那么对方或身边的众生也因此而了知“这个人度量这么大，有这么大的功德”，自然会对你生起信心，会跟着你学修。所以，这也是摄受众生、摄受弟子的一个非常殊胜的方法。

如果你嫉妒、嗔恨别人，身边的众生也因此而知道“这个人嫉妒心、嗔恨心那么强”，他所发现的和感觉到的都是你的过失、罪恶，这样他不可能对你生起信心。即使刚开始对你有信心，最后也会退失的。

如果能发自内心地随喜赞叹他们的功德，你所得到的这些欢乐无有罪过，只有功德；诸佛菩萨也对此高度赞叹；也会令身边的众生对你生起信心，成为摄受众生的殊胜方便。

子二、是他乐之因故不应舍弃：

谓他获乐故，然汝厌彼乐，
则应不予酬，此坏现后世。

“谓他获乐故，然汝厌彼乐”：当我们的敌人有功德、得到福报的时候，若有人随喜、赞叹并因此获得快乐，我们却因此而不愿意、不能忍受，甚至生起嗔恨心。

“则应不予酬，此坏现后世”：如果我们为此而生气、不高兴，这是不应理的。此处是以比喻来说明这个道理。比如，付给员工或仆人薪水也会令对方快乐，那么也应该剥夺不给。这样一来，他们会不高兴，继而抱怨你，不好好干活，这样就会影响、毁坏你眼前的事业，令你失去今生的利益；同时，你因为伤害人、造恶业，来世还要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦，令你失去来世的利益。如果你明白了这个道理，现在就不敢拒付薪水、虐待他们。

同样的道理，有人随喜、赞叹这些怨敌，他们心里充满快乐，如果这时你影响他们，他们也会不高兴的，甚至会伤害你，你会失去今生的利益；同时，因为你生起嗔恨心、伤害这些众生，来世还要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。

我们现在不敢虐待和得罪我们的员工等。否则，后果不堪想象。同样的道理，如果怨敌得到了利益，有人赞叹并因此获得安乐，若你去阻碍、伤害这些众生，也会得报应的，会令你失去今生和来世的一切利益。所以，不应该嗔恨、嫉妒、阻碍或者伤害这些众生。

子三、宣说颠倒取舍之理：

他赞吾德时，我亦欲他乐，
他赞敌功德，何故我不乐？

当别人赞叹我们的功德的时候，我们希望对方也能获得赞叹我们功德的快乐。而当他赞叹别人功德的时候，我们为什么不喜欢他获得赞叹别人的快乐呢？

若是有人赞叹我们的功德，对方内心有欢乐，这是我们

喜欢接受的，我们希望对方也有这样的快乐。若是有人发自内心地赞叹怨敌的功德时，内心应该一样也会有快乐，但是为什么我们却不能忍受，也不希望这样呢？

如果我们是真正希望他人获得因随喜赞叹而带来的这种快乐，那么在他们赞叹其他人，尤其是我们的怨敌时，我们应该一样能接受，也希望他们有这样的行为，并因此获得内心的快乐。但是，我们往往不是这样做的，这说明我们还是自私的么！

为什么我们希望他们好？因为他们赞叹了我们。但是，这并不是真正希望他们好，因为这里面有分别执着、有自私的成分。如果自己是真正希望他们好的话，应该也希望他们赞叹包括怨敌在内的其他人，并且愿他们因此而获得快乐。我们自己要仔细观察一下，自己是不是这样做的？如果不是，就说明我们还是自私。这都是我们自己的过失，大家要明白。

癸二、破嗔令怨敌安乐者：

初欲有情乐，而发菩提心，
有情今获乐，何故反嗔彼？

“初欲有情乐，而发菩提心”：我们已经进入了大乘佛门，已经发了菩提心。我们发愿希望一切众生都能获得安乐。我们为什么要成佛？成佛是为了救度众生，让这些众生能获得安乐。这就是我们当初的发心，我们当初发菩提心就是这个目的。

发菩提心的前提是慈悲心，即慈无量心和悲无量心。我们希望一切众生都能获得安乐，一切众生都能远离痛苦。我们发愿要拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐。在慈悲心的基础上，我们发了菩提心。之所以要圆成佛道，就是为

了拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐。

我们希望一切众生获得安乐，发愿让一切众生获得安乐，这就是我们当初的发心。

“有情今获乐，何故反嗔彼”：既然如此，当有情众生今天自己能获得安乐时，我们为什么不高兴呢？

众生不需要我们帮助而自己获得了安乐，或是由其他众生给他们带来了安乐，我们为什么不高兴，甚至还嫉妒呢？这说明我们还没有真正进入大乘佛门，还没有真正发出菩提心。

作为大乘佛子，无论众生与我们是否有关系，对我们是否有伤害，无论他是善人还是恶人，是富人还是穷人，是我们的亲人还是敌人，我们都应该给予他们安乐。但是，现在我们还没有给他们安乐，他们自己就得到了安乐，或者其他众生带给了他们安乐，我们为什么要嫉妒呢？为什么要去阻碍呢？如果我们嫉妒、阻碍，就说明我们当初发的菩提心是假的，我们没有发菩提心，没有真正进入大乘佛门。若是真正发出了菩提心，怎么会不高兴呢？这时应该高兴、赞叹，应该尽力地去利益，从而让他们获得更多的利益，让他们获得更多的安乐。

既然我们是发菩提心的人，利益众生、让众生安乐就是我们的愿望、任务，是我们应尽的义务。我们自己没有做，有人去做了；我们没有让众生安乐，众生自己安乐了。这是多好的事情啊！就像今天我们要完成一项任务，我们自己没有做，有人就帮我们完成了，这是一件值得高兴的事情啊！应该发自内心、自然而然地欢喜、赞叹。

我们现在自诩是学大圆满法的人，但是，当身边的同修道友得到利益或者修行有进步的时候，我们为什么不高兴，甚至还要障碍他们呢？因为你发的菩提心是假的。自己应该

观察一下自己，还装什么啊？“我是修净土的，修禅宗的……”“我是修大圆满法的，修大手印的……”连菩提心都没有，连基础的修行都没有，怎么能谈得上修净土、修禅宗这些法呢？怎么能谈得上修大圆满、大手印呢？这些法都是在具有菩提心的基础上，才可以修持，才可以成就的。

请大家观察一下自己：当身边的这些众生得到世出世间的利益时，当他们得到一些福报或者具有一些功德时，我们是不是发自肺腑地欢喜、赞叹？自己虽然没有说什么，但是内心不愉快了；自己虽然没有做什么，但是心里很难受。即使你没有进一步地诽谤他们、给他们制造障碍，但是你心里不乐意了，心里难受、不愉快了，这就是嫉妒心。有嫉妒心就是凡夫，有嫉妒心就是过患。

癸三（破嗔成办怨敌利养者）分二：一、不应以得利养等之因而嗔他；二、理当以未得之因而嗔己。

子一（不应以得利养等之因而嗔他）分二：一、因实现自之愿望故不应生嗔；二、因不加害我故不应生嗔。

丑一、因实现自之愿望故不应生嗔：

初欲令有情，成佛受他供，
今见人获利，何故生嫉恼？

“初欲令有情，成佛受他供”：当初我们发愿令一切众生成就佛果，从而可以获得人天一切众生的恭敬和供养。这是我们当初的承诺，当初发的愿。

你当初发愿就是令他们能获得究竟的安乐，也就是成为所有众生恭敬供养的对境。

“今见人获利，何故生嫉恼”：既然这是你当初的承诺和愿望，那么今天这些众生获得利益和安乐的时候，你为什么会嫉妒、苦恼呢？

现在有人利益他们、供养他们、赞叹他们、恭敬他们了，他们得到了利益和安乐，这个时候你为什么心里嫉妒和苦恼呢？如果你当初所发的愿是真的，就不会有这样的情况，不可能是这样的心情。这就说明你当初所发的愿是假的，你当初的承诺是很草率的。大家现在天天发愿："祈请十方三世一切诸佛垂念我……"这太草率、太不忠实了吧！你天天祈请十方三世一切诸佛菩萨以及具德的金刚上师们垂念自己，把他们作为见证者，在这样殊胜的对境面前发愿："我要为众生成佛，我成佛要度化这些众生，让他们获得安乐……"这是妄语，而且是大妄语。

你发了愿，也许刚开始可能做不到，但是你尽量做也行啊！可是，我们做了吗？大家已经学佛这么多年，通过仪轨发菩提心也这么多年了，若是自己真的尽量去做了，现在相续里也应该有一点菩提心了吧。而事实上，当我们遇到对境的时候，一点都没有顾虑，立刻就不高兴了，一下子就开始诽谤了。这就说明我们的相续里一点儿菩提心都没有。

所应恩亲养，当由汝供给，
彼今已自立，不喜岂反嗔？

"所应恩亲养，当由汝供给"：为什么说一切众生都是我们的亲人？因为他们都做过我们的父母，都养育过我们，都对我们恩重如山。所以，应该是我们来养育他们，报答他们。

"彼今已自立，不喜岂反嗔"：这些利益本来应该是我们给他们创造的，这些快乐本来应该由我们给他们带来的，而现在他们自己就能获得安乐，自己就能获得利益，我们为什么还要嗔恨、嫉妒他们呢？

大家是不是真正的信佛人？是不是真正相信三世因

果？一切众生都是我们宿世的父母，对我们有养育之恩。现在我们要报恩，应该由我们来养育他们，给予他们快乐、利益。现在他们自己得到了利益，内心里获得了欢乐，如果我们是真正的信佛人，真正深信因果，应该高兴、赞叹才对。恰恰相反，我们却嗔恨他们，甚至去毁坏他们所获得的利益，这样做对吗？

不愿人获利，岂愿彼证觉？
妒憎富贵者，岂有菩提心？

如果我们连众生获得暂时的这些利养都不愿意，又怎么能愿意众生获得菩提果呢？根本不可能。

菩提果是功德、福德圆满的果位。现在众生只是得到了这么点利益和暂时的快乐，我们都不愿意看到，还嫉妒或嗔恨他们。那么，当他们真正获得菩提果的时候，我们还能愿意吗？还能随喜、赞叹吗？不可能的！即使你说“能”，也只是随便说说而已，根本不可能的。这说明我们所发的菩提心是假的！

丑二、因不加害我故不应生嗔：

若已从他得，或利在施家，
二俱非汝有，施否何相干？

这些怨敌从施主那里获得一些受用、利益，或者他们没有得到，那些受用仍然在施主家里，无论是哪种情况，对你而言，都没有什么利害啊！

如果他们得到了利养，和你没有什么瓜葛；如果他们没有得到利养，和你也没有什么关系。你为什么要因此不高兴或者高兴呢？扪心自问：若他们得到了这些利养，与你没有什么关系，你为什么不高兴？若他们没有得到利养，和你也

没有什么关系，你为什么要高兴？

的确如此，这些怨敌得到利益和供养了，这是他们自己的缘分和福报；这些怨敌没有得到利益和供养，这也是他们自己的缘分和所造的业。其实这都是他们自己的事，和你没有什么瓜葛，和你没有什么关系。所以，当你遇到这些对境的时候，应该先把心态稳定下来，保持内心的稳定和平静，然后再理智、智慧地去选择、取舍，这才是我们修行人应该做的。

命运掌握在自己的手里。如果你要改变命运，要由你自己来改变，和你所执着的这些利害没有关系。一切对境、缘法是好事还是坏事，是助缘还是违缘，都取决于你自己的内心。无论是顺境还是逆境，如果你以智慧的心态去看，正确地去利用，这些都是你成就的助缘，都是好事；如果你没有智慧，没有正确地选择，而是盲目地接触，这些就会阻碍你成就，都是不好的。

我们学佛修行，就是心不随外境转，不被外境动摇。无论何时何地，要做自己的主宰，去把握自己的心。把握了自己的心，就相当于把握了自己的命运！如果大家真想学佛修行、解脱成佛，这是唯一的方法。

子二、理当以未得之因而嗔己：

何故弃福善，信心与己德？
不守己得财，何不自嗔责？

你嫉妒、嗔恨他人，甚至诽谤、伤害他人，这都是在毁坏自己的福德和善根，也是毁坏自己的信心，也可以说会毁坏对自己有信心的那些众生的信心，也就是自己失去自己的功德。

自己已经得到了人身，闻到了佛法，这是多大的善根、

福德啊！况且，自己也学到了一点佛理，也可以说稍微有了一点功德，也有很多对自己有信心的信众。这个时候，自己不仅不去保护，反而去破坏自己的功德以及暂时、究竟的利益，是不是疯了？若是要指责，为什么不指责自己？若是要嗔恨，为什么不嗔恨自己？

你不仅不好好珍惜，反而还毁坏自己的善根和功德，舍弃自己今生来世一切暂时、究竟的利益。佛说众生是愚痴颠倒的，这样一观察，自己真的是无明、愚痴，真的是完全颠倒的。自己为什么不清醒清醒，不把握这一切机会呢？若是要指责，应该指责自己；若是要嗔恨，应该嗔恨自己。

于昔所为恶，犹无忧愧色，
岂还欲竞胜，曾培福德者。

你今世所遭受的痛苦和磨难，都是自己往昔所造恶业的果报。你不仅对自己往昔所造的恶业没有任何的羞愧和忏悔心，反而还怨天尤人，甚至跟这些有善根福德的人攀比、斗诤，这样做实不应当。

他人得到了荣誉，那是他自己修来的福报；他人修行有所成就，获得很多人恭敬、供养，那是他自己修来的功德。这个时候，我们应该随喜、赞叹，至少也不应该嫉妒、嗔恨。我们为什么没有这样的福报和功德？为什么这么倒霉，处处没法跟他人相比？这都是因为自己往昔没有积累福报和功德，反而造恶业、结恶缘的果报。

大家在日常工作中，看到单位的同事升职、拿奖金了，自己心里就不高兴：“我比他做得多，我比他优秀，我怎么没升职呢？我怎么没有奖金呢？”你为什么没升职？这是你自己造业的果报。你为什么没拿到奖金？这是你自己没有修这个福报。

大家在日常生活中也是如此。有的家庭比较平安、幸福、美满，有些人也嫉妒：“我怎么这么倒霉呢？我怎么这么不顺呢？”这是你自己造业的果报，好好地忏悔吧！为什么自己的家庭不平安、生活不幸福呢？这也是自己造业的果报。别人找到了合适的工作，而你为什么没有找到呢？这是你自己的福报不够。别人找到了相爱的人，而你为什么没有找到呢？这也是你自己的缘分不好，自己造业的果报。当发生了种种不幸时，自己应该忏悔才对，为什么还要跟他人攀比，为什么要嫉妒他们呢？不应该啊！

在寺院里，有些同修学得好，有功德，戒律清净，也具有智慧，当上师给他们委派一些任务时，我们就算不愿赞叹他们，也不应该嫉妒、嗔恨他们啊！但是，很多人心里就不高兴：“我也一样啊，我出家比他还早，我懂得比他还多啊！”既然如此，那么请你讲一讲这些经典和论典给我听听，看看你是不是真的比他懂得多。尽管你出家很多年，却对戒律一窍不通，你是怎么出家的？你是怎么受戒的？你心里还没有一点惭愧心。这时你应该思维：我出家这么多年，但是根本就不懂戒律，自出家以后，犯了多少戒，造了多少业啊！自己应该如是忏悔。之所以你没有这个机缘，是因为自己的福报不够，是自己的业障导致的，没有其他原因。之所以他人能受到所有人的赞叹，包括上师的赞叹，那是他自己修来的功德和福报，你为什么要嫉妒呢？为什么还要跟他攀比、斗诤呢？你应该忏悔才对。

作为大乘修行人，要以众生的安乐和利益为自己的安乐和利益，这才是正确的。如果能做到这样，你就有功德和福报了。即使你不想被人赞叹，也有人赞叹你；即使你不想有人对你有信心或恭敬心，也自然就会有，没有办法。就像我经常讲的，火点燃了，灰自然就有，这是你阻挡不了的。同

样，有因就有果，因果是不虚的，这也是你阻挡不了的。

大家经过仔细思维，现在应该彻底明白了，一切都是自己自寻烦恼、自找痛苦。攀比之心、嫉妒之心等本身就是一种痛苦，同时也会染污自己的相续。我们应该保护自己相续的清净，无论什么时候都应该让自己的内心快乐起来。

思考题：

1、当他人得到利养时，若心里没有欢喜和快乐，那么这个人还能有菩提心吗?

2、书上说“所有的众生都是亲人、恩人”，请说说理由。

《入行论讲记》（五十四）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（5）遮破对“于怨敌造罪作障者”生嗔。

（6）遮破对“于自己与亲友行善作障者”生嗔。

① 不应对于世间法作障者生嗔恨：世间的福报无有意义，对阻碍我们获得世间的利益者心怀感恩。

今天接着讲《入菩萨行论》。

辛二（遮破于障碍所欲者生嗔）分二：一、破嗔于怨敌造罪作障者；二、破嗔于自己与亲友行善作障者。

壬一（破嗔于怨敌造罪作障者）分二：一、敌人痛苦于己不利；二、愿敌痛苦之心有害。

癸一、敌人痛苦于己不利：

纵令敌不喜，汝有何可乐？
唯盼敌受苦，不成损他因。

“纵令敌不喜，汝有何可乐”：当这些所谓的仇人、敌人遭遇痛苦、受到伤害的时候，我们心里很高兴。如果他们没有遭受痛苦或伤害，我们心里就会不高兴。其实，当他们受到伤害、内心痛苦时，你有什么可高兴、快乐的？

其实，当他们受到伤害时，我们并不会因此可以免受伤害或者得到利益；当他们内心遭遇痛苦时，我们并不会因此可以获得快乐。若是能够因此得到快乐或获得利益，也许我们会很高兴或希望他人能这样，然而事实上并非如此。所以，

这个时候，没有什么值得高兴和快乐的。

若是你幸灾乐祸，按世间的角度来讲，这是不道德的；按出世间的角度来讲，这是造业。今生来世中，我们不仅得不到利益，还会受到伤害。若是这样仔细观察，你就会明白：其实根本就没有什么可高兴、快乐的。

“唯盼敌受苦，不成损他因”：对所谓的仇人、敌人，我们内心经常会不知不觉地希望他们遭受伤害，遭受痛苦。但是，我们自己在内心里怀着这样的恶念、坏心，只是这样希望和欲求而已，根本不可能成为损害他人的因，他人也不可能因此受到伤害，遭受痛苦。

若他们受到了伤害或遭遇痛苦，则全是因他们自己造的业所致。恶业成熟了，才会有这样的果报。若是你怀着希望他人不好的恶念，并不会对他人造成任何伤害，只会对自己有伤害，如果相续中有这样的恶念，它就会成为你今生来世痛苦的因。所以，我们不应该这样。如果自己心里的这种想法能够令对方受到伤害、遭遇痛苦，你也许会有理由这样做。但是，事实并非如此，你希望他遭受痛苦，这并不能成为他遭遇痛苦的因。所以，心存这种恶念是没有任何利益的。

癸二、愿敌痛苦之心有害：

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？
若谓满我愿，招祸岂过此？

你希望这些怨敌受到伤害、遭遇痛苦，即使这个愿望如愿以偿了，他们真的遭受到痛苦或伤害，你又有什么可快乐的？

也许你会想：若是这样，我就如愿了，就会因此而欢喜或者快乐。

但是，你对怨敌有嗔恨心、害心，这样会给自己的今生

来世带来更严重的祸害。

若为嗔渔夫，利钩所钩执，
陷我入狱篓，定受狱卒煎。

嗔恨心好像渔夫一样，而伤害他人的心就像钓鱼用的铁钩。鱼上钩了，渔夫就会把鱼杀掉，然后放在油锅里煎煮。同样的道理，若是我们对这些怨敌生起嗔心，有嗔恨心就有害心，将来我们会因此而下地狱，那些狱卒们就会把我们扔在地狱的铁锅里煎煮，令我们遭受这种痛苦。

若是你生起嗔恨心，内心想“我希望他遭受痛苦，我愿意看到这样的结果。若是他真正遭受痛苦或者受到伤害，这正是我愿意看到的，所以我心里就会因此而欢乐。”这样会给你带来非常严重、不可想象的灾祸。

如果内心存有嗔恨心、害心，而不去忏悔，将来一定会下地狱的。虽然通过忏悔可以忏掉任何罪业，但是我们造恶业是很容易的，以后要还净却非常难。虽然我们现在每天都念百字明消业，但是却没有什么明显的效果；这么多年我们天天忏悔，但还是没有什么成就。一旦相续被染污了，一旦造恶业了，虽然通过忏悔可以清净，通过修行可以改变，但也是非常难的，尤其对凡夫来说，是非常难的。

所以，大家最好不要造业，不要让自己的相续染污，应该保护自己的相续，这是最重要的！即使现在我们还做不到彻底不造业，但是至少不要造“不该造的业”，否则过后要恢复清净是非常困难的。如果造了恶业，将来一定要下地狱的。那个时候要感受无法想象的地狱之苦，若想解脱，根本就没有机会。

壬二（破嗔于自己与亲友行善作障者）分二：一、破嗔于世间法作障者；二、破嗔于福德作障者。

癸一（破嗔于世间法作障者）分二：一、阻碍赞誉者并非有害；二、将阻碍赞誉者视为有益。

子一（阻碍赞誉者并非有害）分二：一、赞誉无有利乐；二、不应喜之。

丑一、赞誉无有利乐：

受赞享荣耀，非福非长寿，
非力非免疫，非令身安乐。

我们现在都特别喜欢赞叹、名誉等所谓的荣耀，一旦获得了一点儿荣誉或他人的赞叹，就会欣喜若狂。其实，所谓的赞叹、名誉都是虚假的，都是无有意义的。

这些荣耀不能成为有利于未来的福德。所谓的“享福是消福”，是指当你因这些荣耀而享受快乐时，实际上是在消耗自己的福报。所以，你根本不可能因此而积累自己的福德，这对你来说只有损害没有利益。

这些荣耀也不能成为今生安乐之因——长寿。我们特别希望自己健康长寿，若是能健康长寿，也可以说是今生的一种安乐。但是即使有人赞叹你、很多人认可你，这些并不能给你带来健康，更不能延续你的生命。所以，所谓的荣耀对今生的安乐、福德也没有什么帮助。

获得他人赞叹或者拥有一些名誉，并不会使自己身强力壮，也不可能令自己健康无病，身体舒适。可见，所谓的这些荣耀既不能增长你的福德，也不能让你健康长寿，更不可能对你的解脱成佛有任何的帮助。

这里主要讲的是世间的暂时利益。世间的这些福报对我们的今生来世都没有多大的意义。也许我们认为，若拥有名气和荣耀，肯定会有利于自己获得今生的安乐或暂时的这些利益。其实没有。为什么？如果你自己没有积累善根和福德，

只靠这些荣耀是不可能得到安乐的。而你通过这些，也不可能使你的福德和智慧增长。赞叹、名誉等都是非常虚假的，对你没有任何利益，所以你不要去贪求这些。

若是你多种善根，多积累福德，你自然而然就会获得这些暂时和究竟的利益。若是你没有种善根，没有积累福德，只靠这些荣耀，不可能得到任何暂时或究竟的利益。我经常给大家讲，火点燃了，灰自然就有。同样的道理，如果你真正有功德或有成就了，赞叹、名气、荣誉都不用求，到时候自然就有。

世人往往认为："今天有人赞叹我，明天也有人赞叹我，我就有名气了，然后人人都会喜欢我、赞叹我，我肯定会因此得到很多利益。"于是很多人都四处打广告、做宣传，求得名誉，希望利益也能随之而来。其实，这些所谓的利益不是因为你有名气就能得到的。有的人广告打得很大，但是并没有获得什么利益。这只是缘而已，还需要因，在因缘成熟的情况下才会有果。你所种的善根、所积累的福报就是因。所以，你要有善根福德，这是很重要的。

作为学佛人，不能和世间人一样愚痴，而应该有智慧。佛所讲的一切道理和方法都是让我们行善、积德，若你能行善积德，世间的福报和暂时的利益自然而然就会有。若是你不去行善积德，仅仅靠荣耀是不会获得世间这些利益的。这些荣耀本身都是不可靠的，也是虚假的，所以不要去执着这些。

若吾识损益，赞誉有何利？
若唯图暂乐，应依赌等酒。

"若吾识损益，赞誉有何利"：若是我们自己有智慧、能分辨，就能了知什么是真正的利益和真正的损害。如果自

己没有行持善法，没有积累功德，赞叹、荣誉等也不可能给我们带来任何利益。

佛法里常常讲，要远离世间八法。若是我们真正获得了这些暂时的利益——所谓的称赞、荣誉等，也不能执着。当我们越希望得到这些的时候，这些离我们越远。当我们不去执着这些，也不想拥有这些的时候，这些世间的福报自然而然就会来，这是一种圆满的方法。大家应该有智慧，懂得分辨取舍。

“若唯图暂乐，应依赌等酒”：世间这些暂时的利益不是真正的利益，它们是无常的、虚假的，是不可靠的。若是仅仅求没有任何真实意义的利益，你应该去赌博、喝酒、吃肉等，也许心里会暂时愉快一些，感觉会好一点儿。

赌博、喝酒等当下是一种刺激，根本不是真正的快乐。喝上酒就发疯了，有快乐吗？若是疯了就快乐，街上的那些疯子就是最快乐的人了。事实并非如此。世人偏偏要喝酒，觉得疯了就好，这就是颠倒！赌博的时候，当下心里那么紧张，七上八下的，就是痛苦；赌来赌去，最后肯定会输光所有的钱，这个时候就更痛苦了。为什么要让自己痛苦啊？

同样的道理，你所希求的赞叹、名气和这些都是一样的，都是一种刺激，都是暂时的一些利益而已。若是仔细观察，这些毫无意义，都是虚假的，没有一个是真实、可靠的。作为学佛人，大家不能再犯糊涂，不能再愚痴啊！

若仅为虚名，失财复丧命，
誉词何所为，死时谁得乐？

“若仅为虚名，失财复丧命”：虚假的名声毫无意义，仅仅为了“慷慨布施”的虚假名声而舍尽自己的财物，仅仅为了“英雄”的称号而奔赴战场，连自己的性命也难以保障，

随时都有丧失的可能。

世间上有很多人搞慈善、做义工，但是很少人有正确的发心。他们之所以这样做，是因为怀有很多其他的目的。也许很多人会说“他是好人，能慷慨布施；他是英雄……”但其实这些都是毫无意义的。为了博得一个虚名或者称号，丧尽了财物，受尽了折磨，甚至不顾生命危险。即使被称为“英雄”、“大好人”，又有什么用呢？这样称呼你，你真的就能成为英雄吗？你真的就能成为好人吗？

什么是真正的英雄？我们在前面讲过，你能战胜自我，能降伏自己内心的敌人——烦恼，这才是真正的英雄！佛法里讲的“英雄”是这样的人。什么叫“大好人”？不为自己，只为众生；不考虑自己，只考虑众生；不利益自己，只利益众生。能成办众生暂时或究竟的利益，这才是大好人。这是佛说的，也是寂天菩萨说的。

“誉词何所为，死时谁得乐”：博得虚名，不仅对今生没有利益，对来世也没有用啊！这些少许的名声、荣誉都是虚假的，难道你能将它带到中阴界、带到阎罗王那里吗？阎罗王能认可这些吗？若是阎罗王能接受、认可还行。但是在阎罗王面前，你就是个罪人，哪是什么好人？无论你曾拥有何种名声，你就是个凡夫俗子，就是个即将堕入地狱的可怜众生。

难道你拥有这些名声、荣耀，就不用面对死亡了吗？即使你有再好的名声、再大的荣耀，也一样要面对死亡。当面对死亡的时候，你一样是无奈的、痛苦的。这几年出现了很多大灾难，无论有钱没钱，无论有名气没名气，都一样遭受灾难，一样无奈地离开了这个世界，然后还要面对中阴界、面对来世，那就更惨了。

大家要好好思维，要有智慧。什么是真正的英雄？什么

是真正的大好人？怎样才能真正获得究竟的利益？自己都要好好地观察、取舍。

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，
若我伤失誉，岂非似愚童？

这是比喻。一群孩子用沙子建房子、修建筑，但是一碰就塌了，风一刮就倒掉了。这些孩子看到这样的景象，就很伤心、痛苦。其实，这有什么啊？倒塌了就倒塌了，被风刮没了就没了，这些房屋等也起不了任何作用。但是那些幼稚的小孩子，却很伤心痛苦。

在智者的眼中，我们有时候就像个疯子，有时候就像个孩子。若稍微有人赞叹，就很高兴；若稍微有人诽谤，就很伤心；若稍微被人喜欢，就很得意；若稍微被人讨厌，就闷闷不乐；若稍微得到了一点利益，就得意忘形；若稍微遭受一点所谓的灾难，就执着不已……

其实，只要是在世间，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去。大家都差不多，都在六道中轮回，都是凡夫俗子，互相还看不起谁、看不惯谁啊？只要是凡夫，只要在六道中轮回，都一样在轮回的牢狱里痛苦着，被贪嗔痴等烦恼紧紧地束缚着，所以没有必要互相攀比、互相看不起。

当失去了所谓的名声、荣耀时，很多人既伤心又难过，甚至因绝望而走上绝路。真是愚痴到了极点！世间的这些名闻利养没有了就没有了呗，本来就是无常的，本来就是虚假的。作为修行人，就要明白这些真相。一旦没有了，我们不动心；一旦有了，我们也不动心。无论何时，内心都如如不动，没有什么可烦的，也没有什么可伤心哭泣的。若是因此而伤心绝望，就像那些儿童一样，为失去了沙子堆砌的房屋而伤心哭泣。这都是不应该的，也是不值得的。

其实，即使得到了世间的利益，也没有什么可高兴的；若有一天失去了这些，也没有什么可伤心的。来了就来了，走了就走了；有就有，没有就没有。缘来缘去，很正常。若是想做一个修行人、成就者，无论行住坐卧，任何时候心都要保持平静。有了，没什么；没了，也没什么；来了，没什么；去了，也没什么。来去都是自然的，如天上的云彩一样，云卷云舒。不可靠是正常的，无常也是正常的，这都不离自性。

丑二、不应喜之：

声暂无心故，称誉何足乐？
若谓他喜我，彼赞是喜因？
受赞或他喜，于我有何益？
喜乐属于彼，少分吾不得。

“声暂无心故，称誉何足乐”：这些赞叹声原本无心，因此不可能有想赞叹我们的想法，也没有想让我们开心、快乐的想法，它们与冬天外面的风声、山谷里的回声没有什么差别，都是一样的，所以没有什么可欢喜、快乐的。其实，所谓的“赞叹、声誉会令我们快乐”，这只是我们自己的心理作用而已。

“若谓他喜我，彼赞是喜因”：如果认为“赞叹我的那些人有想让我快乐的想法，他们喜欢我，这些人欢喜就是我欢喜的因。”难道他人的喜欢、赞叹能成为我们欢喜快乐的原因吗？

即使他们心里因为喜欢你而快乐，也是他们自己的事，只关乎他们自己的内心，和你有什么关系？难道他们内心的欢喜、快乐能转移到你的内心里吗？其实，我们觉得他人很喜欢我、对我很真诚，这都是我们自己心的作用而已。如果

我们自己没有这样去想，内心还会因此开心快乐吗？不可能的。

“有人喜欢我或者赞叹我的时候，我很开心快乐。”这其实是我们自己的心理作用。这些赞叹的语言本身没有想赞叹我们的想法，无论是这个人所说的话，还是这个声音，都没有什么值得我们开心、欢喜的，只是我们自己在执着这些而已。这些显现法都是无常的、虚假的，但是我们自己却以假为真。

其实，这个时候我们内心所谓的欢喜和快乐都不是真正的欢喜和快乐，实际上是一种痛苦，但是我们却没有明白这一点。

“受赞或他喜，于我有何益”：无论是赞叹敌人还是褒扬我，赞者的欢喜对我又有什么利益呢？

“喜乐属于彼，少分吾不得”：喜乐都是赞叹者所拥有的，若是自己没有福报，就不可能从中得到任何的欢乐。因此，只靠这些外缘，自己不可能得到任何利益。

他乐故我乐，于众应如是，
他喜而赞敌，何故我不乐？

若说“只要他的内心里有欢乐就行了，他的欢喜快乐就是我的欢喜快乐……”不要说这些假话！若是这样，那你对任何众生都应该是这样的。但是，当有人喜欢、赞叹你的敌人时，你为什么不高兴、不快乐呢？若真如你刚才所说，他的欢喜快乐就是你的欢喜快乐，那么你现在也应该一样欢喜快乐，但实际上你并不是这样的。

故我受赞时，心若生欢喜，
此喜亦非当，唯是愚童行。

所以，当我们受到他人赞扬时，若内心因此而生欢喜，也同样不合理。这就如同喜欢无意义之事的幼稚儿童的行为罢了。

其实这里没有什么可欢喜的，也没有什么可快乐的。也可以说都是无常的，都是虚假的。因为一切显现法都是这样，所以没有什么可欢喜，也没有什么可快乐的。我们不欢喜、不快乐的时候，与它相对的痛苦、伤心也就没有了。这个时候心才是平静的，这个时候显现的是大喜、大乐，是真正的欢喜和快乐，那是无分别的。之前的都不是真正的快乐，也不是真正的欢喜。

子二、将阻碍赞誉视为有益：

赞誉令心散，损坏厌离心，
令妒有德者，复毁圆满事。

拥有赞扬、称赞、名誉等这些荣耀，对我们不但没有好处，反而只有坏处。我们不但得不到利益，反而会受到伤害。

“赞誉令心散”：我们的心本来就不定，当有称赞、名誉的时候，内心就更容易散乱。若是你真正想解脱，当你的内心没有超越这些的时候，不要追求这些世间的福报。否则，虽然你得到了世间的福报，但对你没有利，只有害；若是你真正超越了，这些世间的福报都影响不了你，这个时候有和没有都一样，才没有事。即使拥有了也好，我们可以通过这些来成办众生的利益。

“损坏厌离心”：我们本来就快生起出离心了，对世间稍微有了一点点厌离心，但是因为得到称赞和名誉，又开始贪图和执着这些，破坏了厌离心，甚至会失去出离心。

“令妒有德者”：当稍微得到一些称赞和名誉时，就会生起嫉妒心，开始嫉妒那些比自己更有功德、福德的人。嫉

妒心是成就最大的障碍！

“复毁圆满事”：在一些解释里讲：“这样就毁坏了他人的圆满事。”其实也可以这样理解：这样就毁坏了自己的圆满事。自己正在学佛修行，本来就要得到暂时和究竟的利益了，世间也很圆满，出世间的解脱也有希望，世出世间可能都会很顺利、圆满。但是，一旦有这些赞叹、名气等荣耀的时候，就会毁坏自己圆满的事业。

可见，这些称赞、名誉对我们来说，只有害没有利，而且危害性特别大。

以是若有人，欲损吾声誉，
岂非救护我，免堕诸恶趣。

正因为前述那些理由，所以若是有人来阻碍他人对我的称赞，或者来毁坏我的名誉，这都是在救护我。否则，我的内心会因此散乱，丧失出离心，还会生起嫉妒心，跟那些更有功德的人争名夺利，摧毁自己圆满的事业。原本我得到了人身，闻到了佛法，今生暂时和究竟的利益都会圆满，但是现在都被毁坏了。不仅今生无法得到安乐，来世还要堕入地狱遭受痛苦。所以，若现在有人来阻碍这些赞叹或者损坏我的声誉，这都是来救护我的。既是来保护我圆满的事业不被摧毁，又是来救度我免于堕落恶趣。

如果有人来阻碍他人对我们的称赞，或者来毁坏我们拥有的名气时，看似在伤害我们，其实是在利益我们，我们应该心怀感恩。

吾唯求解脱，无需利敬缚，
于解束缚者，何故反生嗔？

我们是唯一求解脱的人，若是如果求解脱的话，就要彻

底放下世间。站在这个角度讲，如果我们去执着这些世间利益，对我们来说就是束缚，会将我们紧紧地束缚在轮回里，让我们无法解脱。现在若有人来阻碍我们，不让我们得到世间的这些名利，甚至来毁坏这些名利，这都是来帮我们解开束缚的，都是对我们有恩德的，是来利益我们的。我们为什么还要嗔恨他们，甚至想伤害他们呢？难道这不是恩将仇报吗？

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
闭门不放行，云何反嗔彼？

我们希望获得称赞和名誉等世间的荣耀，但这些会毁坏我们的功德，令我们将来堕入地狱。现在若是有人来对此进行制止，制造障碍，这就是佛陀的加被。这些仇人、敌人都是佛的化身，通过这种方式来阻止我们，为我们紧紧关闭了恶趣之门，不让我们堕落恶趣。我们处处求加持，处处想得到加持，这就是加持，这才真正是佛的加被啊！

我们对这些所谓的敌人、仇人恨之入骨，根本不知道他们都是佛的化身。若是以智慧进行观察，他们给我们制造障碍，不让我们得到世间的利养，这其实是佛的加持。佛以这种方式避免我们堕落恶趣，为我们紧紧关闭了恶趣之门。因此，我们应该感恩这些仇人、敌人，应该将他们视作佛菩萨般地恭敬。如果你真正明白了这些道理，还能生起嗔恨心、害心吗？大家应该仔细思维、观察，真正有智慧了，才不会生起嗔恨心和害心，之前不可能没有，你再控制也没有用，仍然会有的。

若是我们要解脱，要对治烦恼，唯一就要靠智慧，而不是要靠神通等其他方法。你明白了真相真理，这叫智慧。若是有了智慧，就不会生起嗔恨心，也不会生起害心。

其实，对治贪心也是如此。贪心和嗔恨心等烦恼是怎么生起来的？是因为我们内心的无明愚痴，是因为我们不明真相真理而生起的。若是要弄明白真相真理，就要有智慧。当我们没有无明愚痴，拥有智慧，真正觉悟的时候，就是佛。内心觉悟的状态叫佛，智慧圆满的状态叫佛。若是有这样的状态，不会生起烦恼，不会有非理作意和妄念等。妄心没有了，真心就会显现。如果大家想解脱、想成就，就要这样修。否则，天天做形式上的事，天天在那儿盲修瞎练，这都是虚度光阴，徒劳无益。

大家能不能认真一点，实在一点？尽管现在听闻和思维这些道理很明白似的，但是一会儿出去了，还是糊涂、愚痴，还是一切照旧，理所当然地随顺烦恼和习气。若是这样，真的很难成就啊！大家一会儿出大殿的时候，能不能继续想一想这些道理；到禅房坐下来修法的时候，能不能也继续想一想这些道理？若是能一直坚持这样思维、观想，这样去修行、磨练的话，慢慢就可以了。

真的，我们犯的都是同一个错误：我在这儿讲的时候，很明白似的；你们在这听的时候，也很明白似的。但是，我们一会儿走出大殿，还是个凡夫，仍旧跟以前一模一样。不要这样嘛！尽管烦恼、习气不可能立即改掉，我们不可能当下圆满，但是我们应该往这个方向努力啊，应该以此为目标去奋斗啊！这是一个学佛修行人应该做的事。大家好好想想吧！

思考题：

1、为什么说“即使获得荣耀，也不能得到任何利益”？难道荣耀不是利益吗？

2、若说“敌人毁坏我们的荣誉时，实际上是在救护我们”，应怎样理解？

《入行论讲记》（五十五）

摘要：

2、广说修持安忍之方法：分析嗔恨的对境，并进行遮破。

（6）遮破对“于自己与亲友行善作障者”生嗔：

②不应对于福德作障者生嗔恨：嗔恨是福德的障碍，作害是顺缘。

③不应对于福德作障者生嗔恨：思维众生的功德而对众生生起恭敬。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸二（破嗔于福德作障者）分三：一、嗔恨是福德之障；二、作害是顺缘；三、故当消除嗔恨而恭敬。

子一、嗔恨是福德之障：

谓敌能障福，嗔敌亦非当，
难行莫胜忍，云何不忍耶？

“谓敌能障福，嗔敌亦非当”：若说“因为这些怨敌障碍我积累善根福德，所以我嗔恨这些怨敌，我想消灭这些怨敌。”但这是不应理的！因为如果你嗔恨这些怨敌，就会毁坏自己的善根福德——一刹那的嗔恨能毁坏在无数劫中积累的善根和福德，所以你不应嗔恨。嗔恨不仅无法积累善根福德，反而会毁坏已经积累的善根和福德。

“难行莫胜忍，云何不忍耶”：当这些怨敌伤害你的时候，你应该修安忍。难道你不想积累善根和福德吗？哪怕修一刹那的安忍，也能积累不可思议的善根和福德。如果你真正想积累善根和福德，就应该修安忍。

我们有时候也会遇到这种情况，当自己在听法或者在打坐时，若有人在旁边说话、干活，就觉得对方影响了自己修法，障碍自己积累善根和福德。因为心里有这样的想法，所以就会生起嗔恨心，甚至开始吵架。其实你听法、打坐、修法就是为了学佛修行嘛。这时你应该这样思维：殊胜的对境来了，我应该修安忍，不应该嗔恨。如果这时你能修安忍，才是真正的学佛、修行，立即就能积累无量无边的善根和福德。所以，我们真的不能颠倒，应该清醒地认识到：若旁边有人在说话、做其他事情，我们应该修安忍，不应该嗔恨。

若是修安忍，能积累善根和福德；若是生起了嗔恨心，我们之前所积累的善根和福德会被立即摧毁。大家要明白什么叫做学佛，什么叫做修行，怎样做才能积累善根和福德。有的人认为：若是这个人不说话，不在旁边干扰，我应该能入定，应该能进入状态、进入境界……实际上，与其你那么执着地坐着修法，还不如修一下安忍，这样才能真正地积累善根和福德，才能改变、提高自己的境界。

“他影响我修法”，“他影响我打坐”，“他影响我闻法”，“他影响我考试”……这里是修法道场，同修之间的很多矛盾都是由此而引起的。你为什么要闻法？为什么要考试？就是为了学佛修行，为了积累善根和福德。这个时候你应该把眼前的学修放下，告诫自己：“哦，对境来了，我要把握住这个对境，我要利用这个殊胜的对境修安忍。”若是这样，你的善根福德就会迅速增长，甚至可以立即圆满，这才是真正学佛，才是真正修行啊！否则，即使你懂得再多、打坐再有境界，如果在对境中还是把握不住，还是不能修安忍，有什么用啊？

若我因己过，不堪忍敌害，
岂非徒自障，习忍福德因？

如果我因为自己的过失而不能忍受这些怨敌对自己的伤害，然后生起嗔恨心，这不是自己在障碍自己吗？不是怨敌在障碍你积累善根福德，而是你自己忍受不了而生起了嗔恨心，这是你自己在障碍自己积累善根福德。

实际上，怨敌给你创造了机会，若是没有怨敌的伤害，你怎么修安忍啊？若是你不修安忍，你怎样圆满善根和福德呢？如果要令善根福德达到圆满，就必须要修持六波罗蜜。而修持六波罗蜜就必须要修持安忍波罗蜜。若是你不修安忍波罗蜜，安忍波罗蜜就不会圆满，其他的波罗蜜也不会圆满。在修行的道路上，如果你想成就佛果，怨敌是必不可少的助缘。如果没有怨敌，你怎么修安忍？如果不修安忍，怎么能圆满安忍波罗蜜？如果没有圆满的安忍波罗蜜，其他的持戒、布施等波罗蜜也不会圆满。

大家虽然口头上说“要学佛，要修行”;“要解脱，要成佛”，但却不想面对怨敌，不想受到伤害，妄想轻轻松松、舒舒服服地成佛，这是不可能的事。这些怨敌真的是如意宝啊！如果没有这些怨敌，谁来伤害我们？这都是如意宝，这才是最有利于我们成就的助缘！可是，我们为什么总想逃避，不愿意遭遇或者接受这样的事情呢？

如果你自己生起了嗔恨心和伤害众生的念头，就会障碍自己，不仅无法圆满自己的善根和福德，甚至一下子就摧毁了自己在无数劫当中所积累的善根和福德。所以，你要忍受，面对！

子二、作害是顺缘：

无害忍不生，怨敌生忍福，
既为修福因，云何谓障福？
应时来乞者，非行布施障，

授戒阿阇黎，亦非障出家。

若不存在因，就不会存在果；若存在因，就会产生果。若要产生果，首先要种因；若是要结束、息灭果，首先要结束因。一切法都遵循这样的因果规律，安忍和怨敌也是如此。有怨敌才可以修安忍，没有怨敌就不能修安忍，怨敌是修安忍的因。

“无害忍不生，怨敌生忍福”：安忍本身是一种不可思议的功德，安忍本身可以圆满不可思议的福德，但是怎样才能产生安忍？怎样才能修成安忍呢？就要靠怨敌。只有出现和存在怨敌，才会修安忍，才能圆满福德。

“既为修福因，云何谓障福”：既然如此，怎么还说怨敌障碍了积累福德呢？怨敌是安忍的因，而安忍可以立即圆满不可思议的福德，所以怨敌就成为了产生这不可思议福德的因（缘），你怎么还说它是障碍呢？

“应时来乞者，非行布施障”：如同乞丐不应该是做布施的障碍一样。这里说的“乞丐”不仅仅是指街上的乞丐，而是指做布施的对境。有乞丐才可以做布施，做布施才有福德。若是没有这些众生，怎么进行布施啊？这些众生是布施的因，而布施能积累福德，是福德的因。

“授戒阿阇黎，亦非障出家”：如同这些堪布、阿阇黎不应该是出家受戒的障碍一样。我们受戒要靠堪布、阿阇黎，有堪布、阿阇黎才可以得到戒体，才可以圆满持戒的功德，可以积累不可思议的福德。这些堪布、阿阇黎是出家受戒必不可少的助缘，是必不可少的因。

乞丐等众生是布施的因，堪布、阿阇黎是出家受戒的因，而怨敌是安忍的因。因此，这些都不是积累福德的障碍，而是最有利的助缘。

子三（故当消除嗔恨而恭敬）分三：一、以众生自之功德当恭敬；二、信仰佛陀故当恭敬；三、观察果当恭敬。

丑一（以众生自之功德当恭敬）分二：一、是成就我菩提之助缘故当恭敬；二、建立众生与佛相同。

寅一（是成就我菩提之助缘故当恭敬）分二：一、恭敬之因成立；二、断除于彼迷惑。

卯一、恭敬之因成立：

世间乞者众，忍缘敌害稀，
若不外植怨，必无为害者。

“世间乞者众，忍缘敌害稀”：在世间，若我们要布施，乞丐等布施的对境有很多，需要我们帮助的众生有很多，并不罕见，也不难遇。但是，若要修安忍就不一样了，怨敌等安忍的对境非常罕见、难遇。因此，一旦出现和遇到了怨敌，应该珍惜。

“若不外植怨，必无为害者”：一般情况下，若是你不去惹这些怨敌，他们也不会主动来伤害你。我们觉得怨敌带给我们的伤害是无缘无故的，其实不然，他们是我们自己曾经伤害过的众生，否则不可能来找我们的麻烦。所以，如果自己不造恶业，自己没有惹他们、伤害他们，他们不可能主动来伤害自己，不会主动来跟自己作对，所以真的很难遇到啊！

现在我们处处都有对境，处处都受到伤害，这是因为我们自己业障重、烦恼重的缘故。对于一个真正有修行、有善根的人而言，怨敌等对境就更少，更难遇到了。因此，一旦遇到了，真是千载难逢啊，能不珍惜吗？虽然内心非常渴望修忍辱，但是遇不到对境啊！现在终于遇到了对境，真的是迫不急待啊！肯定要好好地利用这个机会修安忍。

怨敌才是如意宝、恩人，这不是胡说的，都是有根据的，都是事实真相。如果大家记不住那么多，也不明白那么多，那么就记住这两句话吧：怨敌才是最大的恩人，怨敌才是真正的如意宝。大家把这两句话记住，然后回去思考，回去观察：怎么会是大恩人呢？怎么会是如意宝呢？若是真正思维明白了，观察透了，只念这两句就行了。你不用念什么经啊、咒啊，也不用参“念佛是谁”，只去参这两句就行了，绝对能开悟，绝对能成就。现在我们在修忍辱，大家不用东抓西抓，仅这两句就够了，就都包括了。

故敌极难得，如宝现贫舍，
能助菩提行，故当喜自敌。

“故敌极难得，如宝现贫舍”：所以，怨敌非常难得。若是遇到了，这如同极其难得的如意宝显现在自己的家中一样，应该珍惜。

对很多在家居士而言，若孩子不听话，身边的众生不老实，这都是如意宝啊！在自己的家中发现了如意宝，在自己的家中出现了如意宝藏，好好珍惜，抓住机会吧！真的，这都是好事啊！不要苦恼，不应该烦恼。

有些人为此痛苦不堪，甚至要服药自尽了。你遇到如意宝了，怎么还要去自尽呢？你要转转念：哎哟，这是家中出现的如意宝啊！这不是坏事，是好事，修忍辱的机会来了，修安忍的机会来了，殊胜的对境出现了。因此，大家不要逃避，跟孩子好好相处；大家不要逃避，跟身边的众生好好过日子。

了缘了债才能了脱生死嘛。这都是自己造的业，都是自己的问题。现在身边的众生不老实，说明你自己以前也不老实；身边的孩子不听话，这就说明你自己以前也不听话。真

的，如是因，如是果。大家应该忏悔：我往昔肯定也不听话，往昔肯定也是不老实的人，所以现在就有这样的果报，忏悔啊！虽然这都是自己造的业，都是自己的问题，但是只要转念，也可以成为好事，也可以成为自己成就的殊胜助缘。自己现在就要修安忍，要心平气和地接受。只有这样，才能把这个业消除，才能把这个缘彻底了完。了缘了债了，今生就可以解脱、圆满，以后再也不用烦恼痛苦了。

对在山上修法的这些人而言，若身边有人影响你修法、打扰你打坐，应该如是思维：如意宝出来了，好啊！正好修安忍。自己应该忏悔：我现在修法、打坐之所以受到干扰，说明我自己曾经肯定也这样影响过他人，也这样干扰过其他众生，这是我自己造的业，忏悔……若是仅仅嘴里说“忏悔”没有用，而是要心甘情愿地接受，任由对方在那儿闹吧、跳吧。如果能从心里这样忏悔，也是了缘了债的一种方法，以后再也不会遇到这样的事了，以后修行再也不会有什么障碍了。

“能助菩提行，故当喜自敌”：若你处处能这样转为道用，处处能这样观为圆满的话，还会有障碍吗？还会有这些违缘吗？不可能的事。若是能修安忍，最后就能成就菩提果。有怨敌才可以修安忍，修安忍才可以证得菩提果。所以，我们应该喜欢自己的怨敌，应该感恩这些怨敌。

敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。

若成就了安忍的功德，这是我和这些怨敌一起修成的，一起圆满的。如果只有我而没有怨敌，不可能修成安忍，也不可能圆满安忍度；如果只有这些怨敌而没有我，也没法修成安忍，也没法圆满安忍度。圆满安忍度既要靠怨敌，又要

靠自己，所以修安忍所得到的善根福德首先应奉献给这些怨敌。

因为依靠这些怨敌，我修成了安忍度，圆满了安忍度，我才可以证得菩提果。他们对我恩重如山，我要报恩，所以先把善根、福德奉献（回向）给这些怨敌，愿他们也早证菩提。

自己为什么要报恩？因为他们对我有恩德。这些怨敌是修安忍的助缘，若是没有怨敌，我怎么能修成安忍呢？若是不修成安忍，我的善根和福德怎么能圆满，我怎么能成就佛果呢？

卯二、断除于彼迷惑：

谓无助忍想，故敌非应供，
则亦不应供，正法修善因。

“谓无助忍想，故敌非应供”：如果有人说或自己心里想：虽然可以依靠这些怨敌修安忍，但是这些怨敌也没有想让我修安忍或者想让我积累福德的心啊，他们只有嗔恨心、害心。所以，我不应该感恩他们，也不应该恭敬供养他们。

“则亦不应供，正法修善因”：这种想法看似有道理，其实是不正确的。举个例子，正法应该是你积累福德的因吧，但是它也没有这个心啊。若是如你所说“若是没有这个心，就不值得恭敬”，那么所谓的正法也没有想让你积累福德或者让你圆满的心，难道也不值得恭敬吗？

如果你承认：正法让我积累了福德，让我圆满了功德，所以我要恭敬。那么，同样的道理，这些怨敌虽然没有这个心，但是也让你积累了福德、圆满了功德，所以也一样值得恭敬。

谓敌思为害，故彼非应供，

若如医利我，云何修安忍？

“谓敌思为害，故彼非应供”：可能有的人又会想：这些正法虽然没有这个想法，但是它也没有嗔恨心和想伤害我的心啊，所以可以恭敬；但是敌人就不一样了，敌人有嗔恨心和伤害我的心，所以不应该恭敬。

“若如医利我，云何修安忍”：这些怨敌看似在伤害你，实际上是在利益你。举个例子，如果你有病，医生要给你治疗，治疗的过程看似是一种伤害，看似给你带来了痛苦，但是医生通过这种治疗，最后让你解脱病苦，看似在伤害你，其实是在利益你。敌人也是一样，看似以害心伤害你，其实是让你积累福德、令你功德圆满，也是在利益你。

如果你仍然坚持认为“他嗔恨我，有想伤害我的心，这让我忍受不了啊！”这是你自己糊涂啊！如果他不起嗔恨心和害心，他能跟你作对而成为怨敌吗？难道他怀着慈悲心来伤害你吗？

既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

敌人若是不起嗔恨心和害心的话，不可能对你进行伤害，也不可能跟你作对。如同医生给你做治疗一样，看似他们伤害了你，实际上是利益了你。正法让你积累福德，令你功德圆满；同样，这些敌人也让你积累福德，让你功德圆满，我们应当像恭敬正法一样地恭敬这些怨敌。

所谓的“佛法难闻，佛法是如意宝”，我们也可以说“敌人难遇，敌人也是如意宝。”无论你能否接受这个观点，它都是事实真相。你原来的所思所想都是邪见，现在就要建立正见。如果大家想学佛修行，想解脱成佛，你就要改变自己的观点和见解。如果你不想解脱成佛，还想做凡夫，还想继

续愚痴颠倒，还想在轮回中遭受无穷无尽的痛苦，也可以，这是你自己的选择。

寅二（建立众生与佛相同）分二：一、安立教证；二、教义成立。

卯一、安立教证：

本师牟尼说，生佛胜福田。

《真实摄法经》中云："众生之田即佛之田，由佛田中获得诸佛法，颠倒修行不应理。"我们的本师释迦牟尼佛亲口说，众生和佛都是殊胜的福田，要种善根福德，就要靠这些福田。

成佛是要靠众生的，没有众生不能成佛，所以十方三世一切诸佛都是依靠众生这个福田而产生；而依靠佛之福田，才能产生正法。所以，众生是福田，佛也是福田。众生要靠佛之福田，佛也要靠众生之福田，二者都是福田。没有众生不能成佛，成佛要靠众生。那么，成佛以后，佛还要不要靠众生？佛的事业还要靠众生。只有众生存在，佛的事业才存在；若众生不存在，佛的事业也不会存在；若佛的事业不存在，佛也不会存在。所以，缘起不可思议。什么叫妙不可思？这就是妙不可思。

佛要靠众生，众生要靠佛，大家是不是听糊涂了？这就是妙不可思。佛讲：依智不依识。不要仅靠意识去观察、思维，只有靠智慧才可以通达无碍。所以不要经常自以为是："我怎么怎么认为，我怎么怎么想……"有的人就是爱耍小聪明，自己想来想去也想不明白，还似乎很不愿意接受。没有办法！

卯二（教义成立）分二：一、真实宣说；二、遣除争论。

辰一、真实宣说：

常敬生佛者，圆满达彼岸，
修法所依缘，有情等诸佛，
敬佛不敬众，岂有此道理？

“常敬生佛者，圆满达彼岸”：佛说，若能经常恭敬佛、恭敬众生，这个人就能到达解脱的彼岸，就能圆满。

“修法所依缘，有情等诸佛”：我们修法要靠“所依缘”，无论是佛还是众生，都同等是所依。修行还是要靠自己的。

若是要消业积福，既要靠众生，也要靠佛；若是要发菩提心、修菩萨道，既要靠佛，也要靠众生。我们要学佛修行、解脱成佛，佛和众生都起到了一样的作用，都成了殊胜的所缘，完全是等同的。

“敬佛不敬众，岂有此道理”：既然如此，为什么“敬佛不敬众”呢？哪有这样的道理？

很多人都是“敬佛不敬众”，不顾家里身边的可怜众生，“他烦恼就烦恼，他痛苦就痛苦，我不管了……”觉得佛有功德，一个人恭敬佛去了。这是没有道理的，这种做法是错误的。

其实，你留在家里伺候家人，让他高高兴兴，这才是既敬众又敬佛。佛最愿意看到的就是这个情景，这样做才是对佛最大的恭敬。你拜佛、供佛、恭敬佛，不就是为了让佛高兴、满意吗？不恼害众生，饶益众生，这是佛最大的愿望，也是佛最希望看到的情景。如果你自私、贪婪地去拜佛、供佛，佛不一定会生欢喜心，也不一定会满意。大家应该明白什么是修行，什么叫学佛。

辰二、遣除争论：

非说智德等，由用故云等，
有情助成佛，故说生佛等。

也许有这样的疑惑：众生和佛能同等吗？佛有无伪的慈悲心、广大的智慧，样样功德都是圆满的，你怎敢说众生和佛同等呢？

“非说智德等，由用故云等”：我没有说众生的智慧、慈悲和佛同等，这些怎么能跟佛同等呢？众生哪有无伪的慈悲、广大的智慧和圆满的功德啊。这里并不是从自心功德的角度将众生和佛安立为同等的，而是从依靠二者而成就佛果这一点而安立平等的。

“有情助成佛，故说生佛等”：众生和佛都一样是我们学佛修行的殊胜所依、对境，是我们解脱成佛的助缘，都是必不可少的因素。从这个角度而言，众生和佛是同等的，都值得我们感恩和恭敬。既要感恩佛，也要感恩众生；既要恭敬佛，也要恭敬众生。

怀慈供有情，因彼尊贵故，
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

若是心怀慈悲心去帮助和利益众生，我们可以积累无量无边的善根和福德，甚至可以解脱成佛，所以我说“众生尊贵”。

若是以信心、恭敬心去拜佛、供佛，甚至能依教奉行，我们也可以得到不可思议的善根和福德，直至圆满佛果，所以我说“佛是尊贵的”。

从这个角度说，佛和众生都是尊贵的。

助修成佛故，许众生佛等，
然生非等佛，无边功德海。

众生可以成为我们成就的殊胜助缘，也可以成为我们种福德最好的良田。从这个角度说，佛和众生是平等的。

若是说起二者的功德，就不一样了。佛的功德无量无边，犹如大海般浩瀚无际，众生与佛能一样吗？

唯佛功德齐，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。

只有佛陀才是一切功德皆圆满的，哪怕众生只具有少分佛的功德，也可以成为三界所有财富的供养对境。即使将三界所有的财富都供养给他，也是应当的。

有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

佛所说的正法可以让众生的福德善根圆满，可以让众生解脱成佛。包括怨敌在内的这些众生也能让众生的福德善根圆满，让众生解脱成佛。仅仅凭借这一点，怨敌等众生都可以成为恭敬的对境。

虽然我们天天讲的都是正法，大家天天听的都是正法，但若是你没有把握住，没有拿正法来改变自己，对你来说，还是无济于事啊！若是不如法修行，正法也会变成恶趣因，你不但不能解脱成佛，甚至还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

同样，怨敌等众生给你殊胜的对境，给你难得的机会，若是你自己把握不住，若是你自己心生嗔恨，甚至以牙还牙，那就没有办法了，将来肯定要下地狱，遭受无穷无尽的痛苦，这都是你自找的。

也许有些人觉得：怨敌怎能和正法一样呢？正法能利益我，怨敌能利益我吗？

其实，若是怨敌利益不了你，正法也利益不了你；若是

正法能利益你，这些怨敌也能利益你。如果你有智慧，有修行，都能利益你；如果你没有修行，没有智慧，都无法利益你。

也许有的人又想：正法至少不能伤害我，而这些怨敌伤害了我。他们现在就让我生气了，将来我还会因此下地狱，难道这些不是伤害吗？

若是这样，那么正法也一样会伤害你。如果你不如法修行，掺杂了烦恼，甚至利用佛法去造业，后果也是一样，不仅今生会给你带来很多的灾难，来世还要下地狱遭受无穷无尽的痛苦。

难道正法也会伤害我？这不是正法的问题，而是你个人的问题。同样，这些敌人为什么能伤害你，为什么能令你下地狱？这也是你自己的问题，是你自己没有把握住，没有能力保护自己的相续，你自己咎由自取！

我在这里没有讲别人，也不是说某某人，而是包括所有的凡夫，我们都是咎由自取。我们看似一生都在学佛修行，将来不但不能解脱，甚至还要下金刚地狱，遭受无穷无尽的痛苦。那个时候，我们只有自己忍受、自己承担，这都是自己造的。

佛不厌其烦地反复讲，通过各种渠道让我们开悟，如果我们不开悟，这是我们自己的事。很多众生现在还很泰然自若似的，当灾难真的来临时，当你下地狱遭受痛苦时，看看还能这样吗？即使你有学问或者有势力，即使你是大明星或者是大领导，那又能怎样？在灾难面前，都一样！包括很多像我这样的人，表面看似很明白、很有修行，自己高高在上、滔滔不绝地给大家讲大道理，但是当灾难来临的时候，真的都一样。虽然我真的没有遭遇过什么灾难，但是有时候在梦里，心里也是很害怕，也会很痛苦，这就说明了我的内心和

境界。真的是活该！我七岁出家，一直在学修佛法，到现在还没有丝毫的成就，这都是自己的问题。

以前我也多次给大家讲过，这不是上师、善知识的问题，也不是佛法的问题，而是自己的问题。所以，我们要怨就要怨自己，要恨就要恨自己。都是自己不争气，自己不像话！

思考题：

1、书上讲“怨敌和正法都同样能让我们解脱成佛”，对此应怎样理解？

2、如果说佛和敌人都同等，都是我们种福德的良田，那么对我们来说，佛和伤害我们的敌人二者难道一点差别都没有吗？

《入行论讲记》(五十六)

摘要:

2、广说修持安忍之方法:分析嗔恨的对境,并进行遮破。

(6) 遮破对“于自己与亲友行善作障者”生嗔:

④ 不应对于福德作障者生嗔恨:因佛将众生作为我与我所而对众生生起恭敬。

⑤ 不应对于福德作障者生嗔恨:取悦众生是诸善之因而对众生生起恭敬。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑二(信仰佛陀故当恭敬)分二:一、佛将众生作为我所;二、佛将众生作为我。

寅一(佛将众生作为我所)分二:一、当恭敬之理由;二、忏悔不敬之过。

卯一、当恭敬之理由:

无伪众生亲,诸佛唯利生,
除令有情喜,何足报佛恩?

“无伪众生亲”:诸佛把一切众生都视为亲人,没有丝毫虚伪。因为佛证悟了诸法的真理,他明白六道轮回的过程,在六道轮回的过程当中,一切众生都做过他的父母。这也是诸法的真理。佛陀已经证悟了这样一个真理,他亲眼看到了,亲身体会了,所以他对此深信不疑。

虽然我们现在口头上也会说“父母众生”,但是很多人只是跟着别人说说而已,并不是真正彻底弄明白了这样一个事实真相,没有真正证悟这样的真理。所以,尽管说是这样

说，有时候也是这样想的，但若是再进一步地去观察、了解，就会产生怀疑。

产生怀疑的原因有两个。第一，这不是自己亲身体验的；第二，对佛没有生起坚定不移的信心，认为“说是这样说，但是……”或者有时候会在心里这样想，还不是真正明白，如果再进一步地深入观察，就会变成怀疑。虽然不是自己亲身体验的，但如果能完全相信佛陀，对佛有坚定不移的信心，也可以。

佛陀是通过修行而自己亲身体验的，所以他对这个真理深信不疑。为什么说佛陀是无有虚伪地了知所有的众生都做过自己的父母，都是实实在在的亲人？因为这是他通过自己修行，亲自证悟的真谛。一个凡夫若是这样想、这样说，也许是虚伪的，但是佛不同。这不是我们在赞扬佛陀，而是佛陀已经证悟了真理，已经证得了真谛，所以他真正深信不疑，他把一切众生视为父母、视为亲人。

对佛来说，众生本来就是自己的父母，所以他把一切众生都无有虚伪地视为最近的亲人。我们现在把现世的父母视为最近的亲人，那是毫无疑问的。对佛来说，三界一切众生都是他最近的亲人，这也是毫无疑问的。

“诸佛唯利生”：诸佛唯一的愿望、唯一的事业是什么？就是能利益这些众生。

在世间，现世的父母是我们最近的亲人、最有恩德的人，哪有比他们还亲的人？哪有比他们对我们更有恩的人？但是，当我们自己找到了一个所爱的人，跟对方结婚后，这个时候爱人可能就是最近的亲人了，父母就是其次的。若再跟对方生个“债主”，就更不行了，这个“债主”肯定是最近最亲的人了，爱人可能是第二位，父母能排到第三位，这就相当不错了。有的人还要把朋友等排在前面，父母又得往后

排了，可能是第四位、第五位……

其实，无论什么时候，无论在什么样的情况下，父母都应该是最近最亲的人。对我们来说，他们也是最有恩德的人，是我们首先要报答、报恩的人。无论你身边有多少人，无论有什么样的人，父母都应该是第一位的。在世间，这是一个正常人、好人应该做的事。

佛把所有的众生都视为自己最近最亲的人，不仅做到了人规，还做到了佛规。第一，他知道应该把现世的父母视为最近最亲的人，这是做人的规则；第二，在这个基础上，他知道所有的众生都曾经做过自己的父母，和现世的父母一样有生育之恩、养育之恩，他能平等地对待所有的父母，把所有的父母都视为最近最亲的众生。这就是佛！有平等就有佛，没有平等就没有佛。分别是凡夫，平等是佛。

所以，佛唯一的愿望就是能利益众生，这是佛唯一的事业。

“除令有情喜，何足报佛恩”：我们要报答佛恩，因为佛让我们明白了诸法的实相真理，遣除了内心的无明愚痴，让我们永远地解脱烦恼和痛苦，让我们的福德和智慧达到最圆满的层次、境界。

怎样才能报答佛恩呢？佛最亲近的人就是这些众生，佛唯一的愿望就是能利益众生。如果我们想要报答佛恩，就要像佛那样善待众生、利益众生，这样才可以让佛欢喜，这样才能报答佛恩。除此之外，没有任何事情能让佛欢喜、能报答佛恩的，这是唯一的方式。若是我们伤害众生，让众生苦恼，佛也是不会欢喜、满意的，这是恩将仇报。

也许有人会讲：“佛哪有快乐或不快乐，欢喜或不欢喜。”在佛的境界里，的确是没有这些，但是在我们的境界里，还有这些分别，所以应该以我们的境界和方式感恩、报恩。

利生方足报，舍身入狱佛，
故我虽受害，亦当行众善。

“利生方足报，舍身入狱佛”：你能利益众生，让众生欢喜，才足以报答佛恩，这也是报答佛恩的唯一方法。我们这样做，佛一定非常高兴满意。因为佛把众生都视为最亲的亲人，佛唯一的愿望就是利益众生。

为了能利益这些父母众生，佛可以上刀山、下火海，从不顾惜自己的身体和性命。佛救度与悲悯众生的慈愿已经达到了无以复加、无法言喻的程度。他把众生视为亲人，为了利益一切众生而不顾一切，甘愿自己转生于饿鬼道、地狱道等恶趣。既然如此，我们若是去伤害众生，让众生痛苦，佛还能欢喜、快乐吗？

“故我虽受害，亦当行众善”：所以，为了让佛欢喜，为了报答佛恩，若有怨敌来伤害我，我受到伤害的时候，也应该忍受，而不应该嗔恨；应该行持善法，利益这些众生。

我们要站在不同的角度，利用不同的方式修炼心态，修习安忍。我们应该深入观察自己的内心：对佛有没有感恩之心、报恩之心？若是有，那么以什么方式才能报答佛恩？虽然这些众生对我不好、伤害我，但是为了报答佛恩，为了让佛欢喜，我宁愿真正地修安忍、善待众生，因为这是唯一让佛欢喜、报答佛恩的方法。

我们天天在这里闻法、磕头、做供养……修持各种善法，也是希望佛能欢喜，能报答佛恩。但这都不是唯一的方法，更不是最好的方法，最好的方法就是善待和利益众生。

诸佛为有情，尚且不惜身，
愚痴我何故，骄慢不侍众？

佛陀是最值得我感恩和恭敬的对境。佛把众生都视为最

亲的人，他为了利益众生，可以当牛做马，可以上刀山、下火海，不惜自己的生命。而愚痴的我却如此傲慢，轻视众生，甚至还去恼害这些众生。

连佛都这样对待众生、重视众生，而愚痴的我算什么啊？身为凡夫的我，不仅没有把一切众生都视为最近的亲人，也没有将利益众生作为自己最大的愿望，反而还轻视这些众生，把这些众生视为敌人，伤害众生，让他们遭受痛苦。我为什么会这样做呢？就是因为自己愚痴。

最值得我感恩、最值得我恭敬的就是佛，而佛把这些众生看得那么重，因此从今天开始，我也要把一切众生都视为最近的亲人，视为最珍贵的人，甚至做这些众生的仆人。

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

众生安乐，诸佛就会欢喜；众生受伤害，诸佛就会悲伤。所以，若是让众生欢喜，也就是让佛陀欢喜；若是伤害众生，也就是伤害伟大的佛陀。

佛本身没有不愉快，没有痛苦。众生不愉快，佛就不愉快；众生痛苦，佛就痛苦。所以，不能让众生不愉快，不能让众生痛苦。

众生欢喜，佛就欢喜；众生安乐，佛就安乐。若是你真的想让佛欢喜，想报答佛恩，唯一的方法、唯一的选择，就是让众生欢喜，利益众生。若是你伤害众生，让众生痛苦，就是恩将仇报。对佛来说，这是最大的不敬。若是你伤害众生、让众生痛苦，即使你在佛前装模作样磕一千、一万个大头，甚至将身体、受用、善根统统都供养给佛陀，也报答不了佛恩。所以，唯一能报答佛恩、令佛欢喜的方法，就是利益众生。

遍身着火者，与欲乐不生，
若伤诸有情，云何悦诸佛？

这是比喻。若一个人周身燃火，即使给他世间一切的欲乐，如好吃的、好穿的、金银财宝等，这个人的内心也不可能生起丝毫的欢乐。全身燃火，多残忍、痛苦啊！即使再给他东西，他的心里也不可能有欢喜和快乐。

同样的道理，如果你伤害众生、让众生痛苦，无论给佛什么东西，即使给佛磕头供养、做任何事情，佛也不可能欢喜，不可能快乐。你在这边恼害众生，却又在那边供佛，这是没有用的。若是你真想供佛，就应该去利益身边的众生，让他们高兴。对佛来说，这是最大的恭敬、供养。

卯二、忏悔不敬之过：

因昔害众生，令佛伤心怀，
众罪我今悔，祈佛尽宽恕。

我们曾经加害过众生，令大慈大悲的佛陀不悦、伤心；现在我又伤害众生，又让佛伤心。我犯了重罪，将来要下地狱，遭受地狱的痛苦，我真的很后悔。现在在佛面前，我诚心诚意地忏悔：伟大的佛陀，我诚心地祈求您原谅我，再给我一次机会吧！从今以后，我再也不去伤害众生，再也不让您伤心了。忏悔就是要有追悔心，要有改过的心。

为令如来喜，止害利世间，
任他践吾顶，宁死悦世主。

为了能令佛欢喜，从今天开始，我决心终止损害众生的行为，做众生的奴仆。为了让佛欢喜，为了报答佛恩，哪怕是无量无边的众生践踏我头顶，让我死亡，我也不反抗，也

不去伤害他们。我要用这种方式让伟大的佛陀欢喜，报答佛陀的恩德。

寅二、佛将众生作为我：

大悲诸佛尊，视众犹如己，
生佛既同体，何不敬众生？

佛把众生都视为自己了。为什么说佛和众生同等呢？

从本体的角度来讲，佛和众生是一体，因为万法一心。伟大的佛陀证悟了法界等性，证悟了诸法的本体，知道佛和众生本来就是一体的，这是站在胜义谛上讲的。

在显现上，从世俗谛的角度讲，佛修自他交换、自轻他重菩提心，把众生都视为自己。众生受到伤害就是自己受到伤害，众生的痛苦就是自己的痛苦，众生的快乐就是自己的快乐。

无论在显现上还是在本体上，无论是在世俗谛还是在胜义谛上，佛都把众生视为自己了。既然佛和众生是同体的，我怎么能只敬佛不敬众生呢？怎么不敢伤害佛而敢伤害众生呢？之前我不知道，现在我知道了，我应该如敬佛一样地敬众生。自己应该下决心：如同不敢伤害佛陀一样，我再也不敢伤害众生了。

丑三（观察果当恭敬）分三：一、宣说取悦众生是诸善之因；二、以此方式教诫勤奋；三、摄义。

寅一、宣说取悦众生是诸善之因：

悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

“悦众令佛喜，能成自利益”：只要取悦有情，就能令

佛陀欢喜，就能成就自己暂时和究竟的一切利益。

你只有能做到不嗔恨众生，不伤害众生，甚至能慈悲众生或是利益、救度众生，这样才可以令佛欢喜，才可以报答佛恩。

从暂时的利益来看，健康、长寿、升官、发财等这些都不算什么，但要有所谓的四禅八定等境界、天眼神足等神通是很难的。现在有的人能赚钱、能养生，但是想修出点神通、玩玩神通，就没有那么容易了。对你这样一个既懈怠又懒惰的人来说，要修出来很难啊！不可能，这都是白日做梦。虽然财富、健康也是要修的，但是要修出来不难。只要做些布施、放生等，福报就能来，不仅财源滚滚，还能健康长寿。若是真正要修神通神变、四禅八定等，那是要下功夫的，要刻苦努力地学修，最后才能修成。我们现在要坐一个小时都费劲，心要专注一分钟也难，怎么能轻易成就呢？

世间暂时的利益，如健康、财富等都是小菜一碟，天眼、神足等神通也能修出来，但究竟的利益，这可是一般世人做不到的。究竟的利益是什么？就是解脱成佛！这都是超越的，是世间没有的。

"能除世间苦，故应常安忍"：只要利益一切众生，就可以遣除世间的苦。若想真正利益众生、度化众生，就要有坚韧不拔的毅力，能忍受一切艰难困苦，忍受一切坎坷磨难。

"常"就是恒常。在一切时当中恒常修安忍，才能让佛欢喜，可以成就自己暂时和究竟的利益，还可以遣除世间的这些痛苦。

寅二、以此方式教诫勤奋：

譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复，

因敌力非单，王势即彼援，
故敌力虽弱，不应轻忽彼。

这是一个比喻。有位具有权威的国王，他手下有很多大臣，这些大臣会伤害很多人，会得罪很多人。被得罪的这些人，若是深谋远虑之人，虽然有能力报复或杀害这个大臣，但是他也不会这样做。因为他知道大臣的背后有国王的势力，若是进行反抗或报复，也许当时能赢，但是后果不堪想象。

表面看起来，对方似乎只是孤身一人，无有兵旅，势单力薄。其实不然，国王的强大势力就是他的援兵。因此，作害者虽然力量薄弱，但也绝不能不屑一顾、等闲视之。

悲佛与狱卒，吾敌众依怙，
故如民侍君，普令有情喜。

同样，这些所谓的敌人加害我们的时候，我们也不能报复。虽然敌人的力量弱，你能消灭他，但是却不能这样做。因为你知道他的依靠是佛陀！何况他还有其他的依靠，就是他背后的狱卒们。如果你嗔恨、报复他，将来就会下地狱，会受到狱卒们的惩罚。

虽然眼前的这些敌人力量弱，你有能力消灭他们，但是要想到：他们都是佛最亲的人，他们背后有佛。如果我嗔恨他们，那伟大的佛陀会怎么看我，我怎么面对佛陀啊？

你还要想到：虽然我不怕他们，也能消灭他们，但是我不能这样做。因为他们的背后有阎罗王和狱卒们，将来后果不堪想象啊！若阎罗王知道了，就会派人把你抓去，审判你，让你下地狱，这些狱卒们在地狱里给你施用各种刑罚，惩罚你。那是地狱而不是监狱啊！那些都不是国王的士兵而是狱卒们啊！那种惩罚非常严重，痛苦极其难忍！

我不能再继续愚痴颠倒。无论是国王还是他手下的大臣，虽然他们有时候也伤害这些民众，但是民众也不敢反抗和报复，还要恭敬和伺候他们，做他们的仆人。同样，虽然这些众生有时候不喜欢我、伤害我，但是我也不能报复和伤害他们，而是要善待这些众生，尽心尽力地让他们欢喜、安乐！这才是明智的选择和做法。

暴君纵生嗔，不能令堕狱，
然犯诸有情，定遭地狱害。
如是王虽喜，不能令成佛，
然悦诸众生，终成无上觉。

“暴君纵生嗔，不能令堕狱”：这些国王、大臣很有势力，若是我去报复他们，令他们生气，他们就会找我的麻烦或者惩罚我。尽管如此，他们也没有办法让我下地狱，令我遭受地狱的痛苦。

“然犯诸有情，定遭地狱害”：但是这些敌人就不一样了。若是我对这些众生生嗔恨心或者伤害这些众生，一切善根、福德就会立刻被毁坏，我死了之后立刻会下地狱，会遭受地狱的痛苦。后果非常严重啊！

“如是王虽喜，不能令成佛”：我令这些国王、大臣欢喜，为他们立大功，即使他们再满意，也没有办法让我解脱成佛。

“然悦诸众生，终成无上觉”：反之，若我忍受这些众生对我的加害并能善待、利益这些众生，阎罗王、狱卒们就不会让我堕入地狱，感受恶趣的痛苦；同时，我令佛欢喜，佛就会加持我，会让我今生解脱，即身成佛。

所以，大家应该让佛欢喜，应该报答佛恩，这样不仅能关闭恶趣之门，甚至能永远地解脱烦恼，能获得圆满的佛果。

即使你想尽一切办法，让这些所谓的领导或者朋友满意，他们能给予什么利益啊？然而，若能让一切众生欢喜、安乐，你最终将能成就佛果。

寅三、摄义：

云何犹不见，取悦有情果，
来生成正觉，今世享荣耀。
生生修忍得，貌美无病障，
誉雅命久长，乐等转轮王。

"云何犹不见，取悦有情果"：为什么仍然见不到令众生欢喜、喜悦的果报呢？

"来生成正觉，今生享荣耀"："来生"是究竟之意，"今生"是暂时之意。究竟上，可以成就佛果，获得无上正等觉的果位。暂时上，能获得一切世间的荣耀，诸如享受丰厚财富、美名远扬的快乐等。

"生生修忍得，貌美无病障，誉雅命久长，乐等转轮王"：如果能修安忍，那么生生世世都能获得相貌端严、健康无病、名声荣誉、长寿百年等等，真正拥有与转轮王一样的圆满安乐，获得与转轮王同等的福报。

嗔恨心重、脾气暴躁的人长得也凶，长相也难看。现在人都爱美，经常买一些化妆品、整容等，这都没有用。应该好好修安忍，心态一变，长相也会随之改变，变得越来越仁慈，这是修安忍的功德和利益。

大家能不能认真一点？本论所讲的修安忍的方法、窍诀真的是无穷无尽，哪怕能够利用其中的一个方法、一个窍诀，也足以让你获得圆满的果位。安忍很重要！若是你不修安忍，你通过布施、持戒等方法所积累的善根和福德，一下子都会被毁坏。保护自己的善根、福德和相续的最佳方法就是修安

忍。

佛陀慈悲，菩萨慈悲，给我们讲了很多修安忍的方法和窍诀。如果大家真正明白了这些道理，搞清楚了事实的真相，嗔恨心就无法生起来，不可能再去伤害众生。本来就没有什么可嗔恨的，本来就不应该抱怨。我们的所思所想、所做所行都是背道而驰的，这是我们不明真相、愚痴所导致的。如果真正明白了真相，就不愚痴了，也就不会如此颠倒了。

本来就没有什么可嗔恨的，本来就不应该伤害众生。作为学佛人，不应该犯和凡夫同样的错误。众生为什么这样做？因为他们是愚痴颠倒的。而我们现在遇到佛法了，内心有智慧了，为什么还跟他们一样愚痴颠倒呢？

在一切对境当中，自然而然就能战胜这些烦恼，能保持内心的平静，这是真正的安忍。强忍不行，控制念头也不是好的方法，这些都还是表面上的东西。遇到对境的时候，生不起嗔恨心，没有害心，这样才可以。大家应该认真地学修这些内容，这都是修安忍的方法。如果你真正明白了，安忍自然就不难了。

我们应该忍受的是艰辛和磨难，我们应该要放弃的是虚荣和自私。

思考题：

1、我们怎样做才足以报答佛恩？

2、“佛和众生同体，因此应该像恭敬佛一样地恭敬众生”，对此应怎样理解？



达真堪布文集

1、掌握完美丛书

2、断惑慧剑丛书

3、雪域螺音丛书

4、佛光普照•百日共修开示

5、加行教材（九册）

6、成就宝鉴论（上 下）

7、净土与大圆满修法仪轨

8、净土与大圆满修法仪轨解释

9、仪轨与偈颂解释

10、定解宝灯论讲记

11、中论浅释

12、入行论讲记（教材版）

13、普贤行愿品讲记

14、佛海启航

15、佛法是种活法

16、善者戒行

17、窍诀集要（上 中 下）

18、净土要诀

19、瓜熟蒂落

20、微博真言



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行



此咒置经书中　可灭误跨之罪

大圆满法论坛:bbs.dymf.cn

大圆满法网站:www.dymf.cn